Gourmande!
N° 3 Avril-Mai 2010

Bienvenue chez Sophie

Gourmande!

NOUVEAU

N°3 2,90 € PRIX DE LANCEMENT

LE SACRÉ CAKE DE SOPHIE

Dans ce numéro :
Les cupcakes pour maman
+

POUR LES 10 ANS DES CAKES

En exclusivité 3 recettes de son nouveau livre

UN BUFFET TOUT CHOCO
Pour fondre de plaisir !

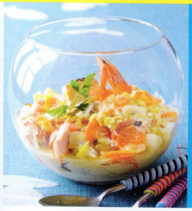
Plus de 55 recettes de saison

Croustillants, verrines, tourtes, tresse de Pâques et petits plats mijotés

UN MENU SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES

T 08290 - 3 - F: 2,90 € - RD

100 PAGES DE RECETTES ET D'ASTUCES POUR ÊTRE BIEN DANS SA MAISON



Poissons d'avril, les secrets du waterzooi

Une sublime charlotte facile à réaliser

Escapade iodée au cœur de la Bretagne

Fines Bulles de Loire.
Les vins qui ont un fleuve pour terroir.

ANJOU
CRÉMANT DE LOIRE
MONTLOUIS-SUR-LOIRE
SAUMUR BRUT
TOURAINE
VOUVRAY

vinsdeloire.fr

VINS DE LOIRE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Bienvenue chez Sophie !

Vous l'avez compris, j'aime les grandes tablées, le partage et la générosité. Tous les prétextes, toutes les occasions sont bonnes pour réunir ma famille et mes amis autour d'une table.

Nous sommes gâtés au printemps. Nous célébrons la fête des mères, Pâques, le retour des beaux jours… Et cette année, mon livre sur les cakes, l'ouvrage qui a changé ma vie et m'a permis de vous rencontrer, amis lecteurs, a déjà 10 ans (p. 18).

Pour sortir résolument de l'hiver, je joue la carte végétale et je convie mes proches autour d'un table composée de fleurs et de légumes (p. 36) et, parce qu'il n'y pas de saison pour les croqueurs de chocolat et que Pâques nous offre une merveilleuse occasion, je prépare un buffet tout chocolat (p. 50)dont vous me direz des nouvelles. Attention tout de même à l'indigestion ! Et pour choisir la tablette qui enchantera vos recettes, lisez l'avis de nos testeurs (p. 16). Vous qui aimez le vin sans savoir en parler, décomplexez-vous, faites confiance à vos propres sensations et apprenez avec la jeune Émilie Merienne, une sommelière nouvelle génération (p. 74). Faites le plein d'air pur et suivez-nous en Bretagne chez Jacqueline et Yannick Goulvestre pour une cure gourmande et iodée parfaite au sortir de l'hiver (p. 76).

C'est le moment de réveiller votre jardin : suivez nos conseils et plantez vos bulbes dès maintenant (p. 84).

Enfin et toujours, retrouvez mes astuces déco pour faire de votre quotidien une fête et n'oubliez pas qu'au printemps, on nettoie sa maison de fond en comble (p. 86). Une bonne façon pour laisser entrer le soleil chez soi et dans sa tête !

À très vite,

Sophie Dudemaine

PS: vous pouvez enfin vous procurer les numéros 1 et 2. Rendez-vous page 12.

Sommaire

Cuisine en coulisses

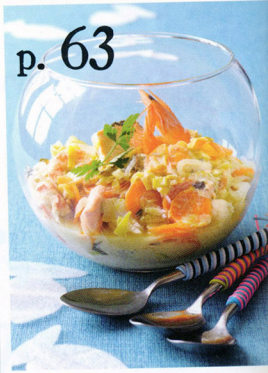
3 Edito
6 Arbre généalogique
8 L'accessoire du mois Des œufs complètement toqués
10 Mon top 10
13 Fond de placard Un congélo bien rempli pour une cuisine sans stress
14 Sandrine blogue pour vous Du soleil dans nos assiettes
15 Sacré cake Les cupcakes pour maman
16 (vrai) Banc d'essai On fond tous pour le chocolat à pâtisser
18 Caddie gourmand Feu d'artifice gustatif pour cakes festifs
22 La cuisine à 4 mains Chips et chocolat, un mariage surprenant mais délicieux
24 Marché de saison Un petit air de printemps
30 Le livre et l'assiette Un voyage culinaire made in USA

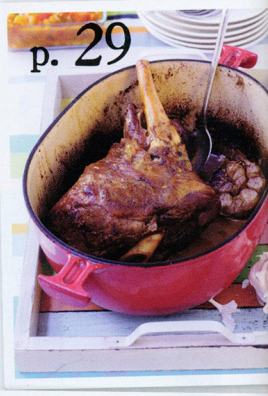
Cuisine en scène

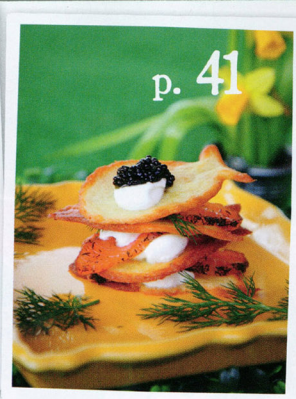
35 Côté fleurs Un festival de fleurs en coquilles
36 Sophie fait la fête La fête du printemps et des mamans
44 SOS dessert Une sublime charlotte aux fruits rouges
46 Le challenge de Sophie La table se met au vert
49 Fan de Sophie Des omelettes façon crêpes étonnantes
50 À la table de Sophie Mon buffet tout choco
59 Comme un chef Un délice de gastronome
60 Un peu de technique La tresse de Pâques
62 Spécial waterzooi Un must de la cuisine flamande
64 Easy Sophie Petits plats sans tracas pour cuisine de tous les jours

Vie de famille

72 (ru)Bric-à-brac de Jacki Petits plaisirs des beaux jours
74 Une belle rencontre Émilie Merienne, une e-sommelière imaginative
76 Escapade gourmande Un grand bol d'air en Bretagne
82 SOS santé Le cholestérol au quotidien
84 À vos pousses Bulbes en fêtes
86 Bien dans ma maison Quelle fée du logis êtes-vous ?
89 Enquête lecteurs
91 Ça se passe chez Sophie Quand ça ne tourne par rond chez Mistigri
De la ferme au jardin
94 Mon carnet d'adresses
95 Sophie boutique
96 Jeux
98 Écrivons-nous







Index

Entrées

Cake au saumon et à l'oseille p. 19
Cake à la feta, aux poivrons et aux olives p. 20
Carpaccio de légumes de printemps p. 71
Clubs sandwich au crabe et aux petits oignons p. 66
Croustillants de pommes de terre au saumon fumé et au caviar p. 41
Guacamole au roquefort p. 69
Mayonnaise au safran p. 85
Mini-paniers gourmands p. 40
Petits gâteaux au thon p. 64
Pop-corn aux épices p. 40
Rillettes aux maquereaux p. 79
Roulés de concombre à la dorade p. 40
Salade de boulgour aux asperges p. 29
Velouté de petits pois p. 46

Plats

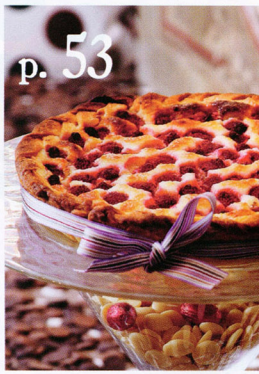
Asperges vertes et œufs en coque d'asperges p. 59
Baltimore crab cakes p. 31
Burgers feta-olives p. 67
Charlottes d'aubergines à l'agneau p. 68
Corolles croustillantes de poulet au chocolat p. 58
Espadon aux carottes p. 71
Gigot de sept heures p. 29
Magrets de canard à la rhubarbe p. 67
Mini-tourtes de lapin aux asperges p. 42
Œufs brouillés de la Maison de Sophie p. 8
Omelettes façon crêpes p. 49
Pavé de bar aux petits légumes et beurre au cidre p. 80
Poulet marengo p. 65
Roulés de sole, crème à l'oseille et spaghettis de courgettes aux amandes vertes p. 47
Tresse de Pâques p. 60
Veau en habit de chorizo et fèves fraîches p. 14
Waterzooi de canard p. 63
Waterzooi de légumes p. 63
Waterzooi de poisson p. 63
Waterzooi de poulet p. 63

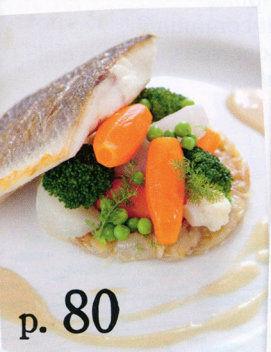
Desserts

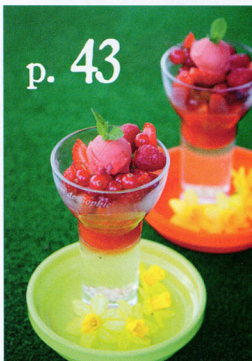
Cake au chocolat p. 53
Cake aux cerises Amarena et au gingembre p. 21
Charlotte aux fruits rouges, bavaroise vanille et compote de pamplemousses roses p. 44
Chocolat chaud p. 58
Clafoutis aux cerises p. 83
Compote de rhubarbe p. 65
Croissants au caramel p. 69
Cupcakes pour maman p. 15
Diabolique p. 52
Dutch sticky rolls p. 32
Flan libanais p. 83
Gâteau aux fraises et à la pâte d'amandes p. 29
Glace à la vanille en 7 min dans ses coupelles de chocolat blanc aux chips p. 23
Mousse au chocolat p. 53
Mousses aériennes à la framboise p. 70
Muffins à la myrtille p. 33
Risotto à la pistache p. 48
Sablés au chocolat à la fleur de sel p. 58
Sablés bretons aux fraises p. 81
Salade de fruits rouges en photophores p. 43
Tablettes croustichoc p. 17
Tarte au chocolat blanc et aux framboises p. 54
Verres chocolatés p. 54

Légende des abréviations

c. à s. : cuillère à soupe
c. à c. : cuillère à café
min : minutes
sec : secondes
h : heure
env. : environ







Arbre généalogique

Découvrez le petit monde de Sophie, sa famille et ses amis. Leur point commun ? La gourmandise ! À chaque rendez-vous, ils vous font partager leurs talents.

MAGGI KUB OR

Deux cubes KUB OR dans votre riz, c'est déjà de la cuisine. Ils parfument votre riz d'un délicieux petit goût cuisiné, et ça change tout ! Idéal pour votre cuisine de tous les jours.

Plein d'autres astuces sur *maggi.fr*

Maggi®

On savoure plus qu'un repas

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Des œufs complètement toqués

Grâce à mon petit ustensile magique, oubliez les œufs qui s'écrasent quand on les casse et les éclats de coquille qui se cachent dans vos préparations. Explications !

Les œufs brouillés du petit-déjeuner de la Maison de Sophie

Pour 2 personnes **Préparation 15 min** **Cuisson 15 min**

Le toqueur à œufs est un incontournable de ma cuisine et… de la table du petit déjeuner. Il tranche net et sans bavure la coquille des œufs frais, à la coque et mollets.

Mode d'emploi

Tenez l'œuf côté bombé vers le haut. Posez la cloche du toqueur dessus (1). Maintenez l'œuf et l'ustensile d'une seule main. De l'autre, soulevez la boule en métal et laissez-la retomber. Ôtez le toqueur (2) puis le morceau de coquille parfaitement découpé. C'est sûr, vous n'allez pas tarder à réhabiliter les œufs à la coque au p'tit déj !
Mon conseil : pour éviter les mauvaises surprises, préférez le toqueur à boule, plus performant que celui à piston. Et pour des œufs à point, n'oubliez pas que tout est dans le temps de cuisson.

Petit mémo

À l'eau froide : placez les œufs dans une petite casserole, couvrez d'eau froide et faites chauffer. Dès l'ébullition, comptez 3 min pour un œuf à la coque bien coulant, 4 min pour un œuf mollet, et 7 à 10 min pour un œuf dur.
À l'eau chaude : portez une petite casserole remplie d'eau à ébullition, ajoutez délicatement les œufs, puis comptez 3-4 min pour des œufs à la coque, 7 à 9 min pour des œufs mollets et 10 à 15 min pour des œufs durs.

Le toqueur à œufs est disponible à la Boutique de Sophie (36 €). Vous pouvez le commander par téléphone au 02 31 65 69 97.

Pour les œufs brouillés
* 6 œufs
* 100 g de beurre demi-sel
* Sel et poivre du moulin

Pour la déco
* 6 tranches de bacon
* 1 c. à s. de ciboulette ciselée

* **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6).
* **Tapissez** deux moules à muffin en silicone avec les tranches de bacon de manière à façonner des petits paniers.
* **Mettez** au four 10 min, le temps de faire croustiller le bacon.
* **À l'aide du toqueur,** cassez le haut des œufs et videz-les dans un bol. Rincez les coquilles à l'eau froide puis posez-les à l'envers sur un essuie-tout pour les faire sécher.
* **Dans une casserole,** faites fondre 50 g de beurre et ajoutez les œufs entiers. Faites-les cuire à feu doux en remuant constamment à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce qu'ils deviennent onctueux. Au dernier moment, incorporez le reste de beurre en continuant de mélanger. Salez et poivrez.
* **Servez** aussitôt dans les paniers de bacon et parsemez de ciboulette.

L'astuce déco de Sophie
Pour un brunch festif, je remplis les coquilles d'œufs vides de crème fouettée salée garnie de lamelles de saumon fumé ou d'œufs de saumon.

Les conseils de Sophie
* **Je cuis mes œufs à feu direct,** mais en veillant à retirer plusieurs fois la casserole du feu. Quand les œufs sont bien crémeux, je stoppe le feu car ils continuent à cuire après.
* **Ne salez que lorsque les œufs brouillés sont prêts à être servis.** Vous éviterez ainsi de les rendre trop liquides.

Assiette vichy verte et petite fourchette Sabre

NOUVEAU
ABONNEZ-VOUS À

Gourmande!

Retrouvez les recettes et conseils de Sophie
en vous abonnant dès maintenant au magazine !

OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE
1 AN - 6 NUMÉROS POUR 17€ seulement

Et profitez de tous les avantages de l'abonnement !

TRANQUILLITÉ : ne manquez aucun numéro.

FACILITÉ : recevez le magazine directement chez vous.

BULLETIN D'ABONNEMENT

France métropolitaine uniquement

❑ OUI, je m'abonne à **GOURMANDE!**
pour une durée de 1 an - 6 numéros pour 17 €

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse complète : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Pays : .....

Courriel : .....

Téléphone : ..... Portable* : .....

* Ces données ne seront utilisées que dans le cadre de votre abonnement.

Je règle par

❑ CHÈQUE à l'ordre de PAPERBOX

Adresse :

I-abo / Gourmande
11, rue Gustave-Madiot
91070 Bondoufle

Offre valable en France Métropolitaine uniquement jusqu'au 17 juin 2010.
Les abonnements seront pris en compte dans un délai d'un mois après réception du règlement.
Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification. Pour cela, vous pouvez adresser un courrier à i-abo / Gourmande, 11 rue Gustave-Madiot, 91070 Bondoufle.
Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande et sont communiquées au destinataire les traitant. Si vous acceptez que ces données soient utilisées ultérieurement, cochez la case ci-contre ❑

mon top

1 Composez votre livre de recettes

Un très joli classeur pour rassembler les recettes de ce magazine mais aussi... celles que vous mettrez au point. Pratique avec son revêtement en plastique et ses précieux intercalaires, il trouvera facilement une place sur les étagères de votre cuisine.

Classeur de recettes Dame brune, Fox trot, 8,90 €, www.cookit.com

2 La nature en sachet

Des tisanes 100 % naturelles et sans arôme artificiel, à siroter chaudes ou froides tout au long de la journée. J'hésite encore entre Green attitude, Le temps des cerises et Un secret de fille, des noms qui sont à eux seuls une invitation à la dégustation !

Tisanes Les 2 marmottes, 3,90 € la boîte de 30 sachets, www.les2marmottes.fr

3 Choco pasta

Vous en avez assez d'arriver avec œufs et poules à Pâques ? Offrez ces penne au chocolat. Au vrai goût de cacao, elles sont étonnamment peu sucrées. Surprenez vos convives en les proposant accompagnées de viande en sauce par exemple.

Pâtes Toscani, 4,24 € les 250 g, en épiceries fines

4 Il y en aura pour tout le monde...

...avec cet œuf de Pâques garni de bonbons colorés. Les adultes croqueront avec délice la coque pendant que les enfants piqueront les bonbons, à moins que ce ne soit l'inverse !

Chocolat au lait et lentilles chocolatées, Hédiard, 38 €, www.hediard.fr

5 Haut les cœurs

Des sels de bain ? Non, du sucre pour donner du pep à vos tables. Je les utilise comme le sucre blanc à chaud comme à froid. Dans les cakes, le café ou en décor, ils n'ont pas fini d'étonner !

Sucre Zuk Zak, 5,95 € les 240 g, disponible aussi en dosettes individuelles, www.zuk-zak.com

10

Envie de couleurs, de saveurs et… de chocolat ? Illuminez tables et cuisine et comblez vos papilles avec mes tentations du moment.

6 On «whife» le chocolat !

Les délices du chocolat sans conséquence sur votre ligne avec ce petit inhalateur qui contient seulement 1 calorie par tube ! N'hésitez plus, inspirez et profitez de la merveilleuse sensation de chocolat qui vient tapisser votre palais. De quoi devenir complètement accro !

Le whif, 1,80 € la dose, www.lewhif.com

9 Des poules pour mes poussins

Les enfants adorent les coquetiers et se réjouiront de manger leurs œufs coque dans ceux-là. Utilisez-les aussi pour votre déco de table en les garnissant d'œuf colorés ou de fleurs.

Coquetiers, 3,99 € les 4, www.eurodif.com

7 Cuillères magiques pour chocolat chaud irrésistible

Plongez l'une de ces trois cuillères dans une tasse de lait bien chaud, remuez et savourez. C'est rapide, ludique et tellement délicieux. Vous allez forcément succomber à l'un des nombreux parfums proposés : chocolat noir, au lait, blanc, à la cannelle, au piment d'Espelette…

Coffret trois chocolats, Hot chocolate, 8 €, www.savourcdm.com

10 Envie de légèreté

Attention, moment de plaisir intense en perspective avec ce dessert à déguster en trois temps et sans culpabilité. Je commence par la chantilly voluptueuse, avant de plonger dans la savoureuse compote de rhubarbe pour fondre avec le coulis de fraises. À moins que vous ne préfériez mélanger les trois couches. Dans les deux cas, je ne m'en lasse pas !

Liégeois de fruits, Andros 1,90 €, www.andros.fr

8 Bols girly pour tables de printemps

Colorés à souhait, ces bols enchantent mes déjeuners et dîners au retour des beaux jours. Pour les fruits secs à l'apéritif, les fruits frais au dessert, les salades… Ils sont aussi du plus bel effet remplis d'eau et… de bougies flottantes.

Bol 16 cm, La Fiancée du Mékong, 14,90 €, www.lafianceedumekong.fr

COMMANDEZ LES ANCIENS NUMÉROS

Gourmande!

Les numéros 1 et 2 sont à nouveau disponibles

BON DE COMMANDE

France métropolitaine uniquement

- ❑ Je commande **le n° 1 seulement**, au prix de 5,90 €
- ❑ Je commande **le n° 2 seulement**, au prix de 5,90 €
- ❑ Je commande **les n° 1 et 2** au prix de 11 €

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse complète : .....
.....
Code postal : ..... Ville : .....
Pays : .....
Courriel : .....
Téléphone : ..... Portable* : .....

* Ces données ne seront utilisées que dans le cadre de votre commande.

Je règle par

❑ CHÈQUE à l'ordre de PAPERBOX

Adresse :

I-abo / Gourmande
11, rue Gustave-Madiot
91070 Bondoufle

Offre valable en France Métropolitaine uniquement jusqu'au 17 juin 2010.
Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification. Pour cela, vous pouvez adresser un courrier à I-abo / Gourmande, 11 rue Gustave-Madiot, 91070 Bondoufle.
Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande et sont communiquées au destinataire les traitant. Si vous acceptez que ces données soient utilisées ultérieurement, cochez la case ci-contre ❑

* Photographies : **Philippe Asset**

Un congélo bien rempli pour une cuisine sans stress

Mon congélateur, c'est mon deuxième placard ! Et mon meilleur allié pour improviser une recette à la dernière minute, réveiller mes plats et ne jamais être prise au dépourvu, en attendant la pleine saison des légumes.

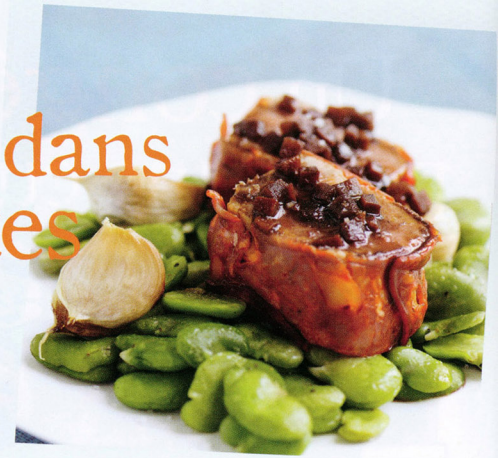
* ***Des fèvettes pelées à jeter sans les décongeler*** dans un sauté d'agneau à la dernière minute.
* ***De l'ail tout prêt*** pour faire chanter mes sauces.
* ***De la ratatouille*** à déguster telle quelle avec un peu de basilic haché, pour accompagner des pâtes ou préparer une quiche.
* ***Des herbes et du gingembre*** pour mes currys, légumes au wok…
* ***Des myrtilles*** à parsemer encore congelées sur un fond de pâte pour une tarte délicieuse.
* ***Des glaces*** pour improviser un dessert vite fait.
* ***Des asperges vertes*** pour rehausser une fricassée de légumes ou une salade.
* ***Des ravioles*** à jeter dans de l'eau bouillante sans même les décongeler pour une soirée pâtes.
* ***Des oignons rouges*** déjà émincés pour changer des oignons jaunes !
* ***De l'ananas en cubes*** à faire poêler et à napper d'une sauce chocolat.
* ***Du chou-fleur*** en fleurettes pour une soupe express, un gratin réconfortant ou un repas diet.
* ***De la purée de carottes*** parce que les enfants adorent et que c'est idéal comme liant dans une sauce.
* ***De la rhubarbe*** pelée pour confectionner un crumble ou une compote.
* ***De la purée de légumes verts*** pour oublier le temps d'un repas tous les légumes blancs de l'hiver (pommes de terre, panais, navets, salsifis…).

Sandrine blogue pour vous

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Sandrine, notre blogueuse de choc teste un site.

Du soleil dans nos assiettes



Le blog de Mamina, *Et si c'était bon*, porte vraiment bien son nom. Je vous le certifie, les recettes sont gaies, colorées et délicieuses !

Si Claude, plus connue dans la blogosphère sous le surnom de Mamina, est tombée dans les marmites depuis longtemps, cela fait tout juste quatre ans qu'elle nous fait partager sa passion à travers son blog. Elle est de la race des grands-mères gourmandes qui aiment découvrir et faire découvrir les cuisines qui l'inspirent. Et elle n'est jamais à court d'idées pour concocter des recettes variées, goûteuses et hautes en couleur. D'ailleurs, les photos de son blog sont tellement alléchantes qu'elles ne vous laisseront pas insensibles. Et le nombre de recettes publiées est impressionnant ! Les péchés mignons de Mamina ? L'Italie, son pays natal, et les coquilles Saint-Jacques qu'elle apprête avec originalité. Essayez les yeux fermés sa version à la tapenade ou celle aux asperges vertes. Pour une note plus sucrée, si vous ne savez que choisir entre sa jolie mousse au limoncello et framboises et sa crème chiboust à la rhubarbe et coulis de fraises, essayez les deux. Le petit truc en plus de Mamina ? Elle nous fait le plaisir de répondre à toutes les questions qu'on lui pose, car, pour elle, la cuisine est avant tout une histoire de partage !

Pour découvrir l'univers de Mamina, connectez-vous sur www.mamina.fr

Le coup de cœur de Sandrine

Accueillez Philou chez vous
www.uncuisinierchezvous.com

Le blog d'un vrai passionné de cuisine, qui mérite qu'on s'y arrête, pour ses recettes très créatives et originales, son style bien affirmé, ses associations de saveurs uniques et à consonances belges et ses dressages d'assiettes parfaits. Je fonds pour son dos de turbot à la compotée d'oignons rouges, jeunes poireaux et émulsion d'huile de pistache acidulée, et ses pralinettes framboise-violette !

Bu & approuvé par Jacki

L'idéal avec ce veau relevé de chorizo : un saint-chignian rouge, *cuvée Acutum, 2007*, produit par le Mas de Cynanque, 12 €

Veau en habit de chorizo et fèves fraîches

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 40 min

Pour le veau
* 900 g de quasi de veau ou de filet fendu en deux
* 200 g de chorizo en tranches assez fines et larges
* 25 g de beurre
* 1 c. à s. d'huile d'olive
* Sel

Pour les fèves à l'ail
* 1 kg de fèves fraîches (ou 450 g de fèves écossées surgelées)
* 3 têtes d'ail nouveau
* 25 g de beurre
* 6 c. à s. d'huile d'olive
* Sel et poivre du moulin

Pour le jus
* 1 échalote
* 1 carotte
* 1 gousse d'ail
* 25 cl de vin rouge
* 50 cl de bouillon de volaille
* 20 g de beurre
* 1 pincée de paprika
* Sel et poivre du moulin

Préparation du jus

* **Pelez et émincez** la carotte et l'échalote.
* **Faites fondre** le beurre dans une casserole à feu moyen et faites revenir les légumes 2 min. Ajoutez l'ail non pelé, puis versez le vin et le bouillon.
* **Portez à ébullition.** Baissez le feu, ajoutez le paprika et laissez réduire aux trois quarts. Filtrez et mettez de côté.

Préparation des fèves à l'ail

* **Écossez les fèves**, puis mettez-les 2 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
* **Égouttez-les** et plongez-les dans un saladier d'eau glacée. Retirez leur petite peau blanche.
* **Réchauffez-les** dans une casserole avec le beurre. Salez et poivrez
* **Préchauffez** votre four à 180 °C (th.6).
* **Pelez** les gousses d'ail. Mettez-les dans un plat allant au four, salez et arrosez chacune d'1 c. à s. d'huile d'olive. Faites cuire 30 min, puis baissez la température.

Préparation du veau

* **Préchauffez le four** à 90 °C (th. 3).
* **Dans une cocotte,** faites chauffer le beurre avec un peu d'huile d'olive. Dès qu'il devient mousseux, mettez les rôtis à dorer. Enrobez-les avec le beurre. Quand il sont bien colorés, déposez-les sur du papier absorbant pour les éponger. Salez-les.
* **Sur votre plan de travail,** disposez les tranches de chorizo en les faisant se chevaucher, posez un rôti dessus, enroulez-le délicatement de chorizo puis ficelez l'ensemble. Recommencez l'opération avec le second rôti.
* **Disposez les rôtis** dans le plat contenant les gousses d'ail, couvrez avec une feuille de papier aluminium et mettez au four pendant 30 min.

Finition

* **Retirez la ficelle des rôtis,** et coupez-les en tranches d'environ 2 cm. Disposez 2 morceaux par assiette, 1 c. à s. de fèves et une tête d'ail. Arrosez de jus réduit et parsemez de fleur de sel.

Assiette Villeroy et Boch

*Photographies : Philippe Asset
*Stylisme : Alice Asset-Guerrand

Les cupcakes pour maman

Pour 6 cupcakes Préparation 30 min Cuisson 25 min

Je suis une maman qui pense à la sienne. Alors, c'est spécialement pour elle, pour lui dire que je l'aime, que je confectionne avec tendresse ces cupcakes.

Pour les cupcakes

- 250 g de fraises
- 3 œufs
- 160 g de sucre en poudre
- 150 g de farine avec poudre levante incorporée (ou 160 g de farine + 1/3 de sachet de levure chimique)
- 160 g de beurre demi-sel mou

Pour la crème mousseline

- 25 cl de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre en poudre
- 3 c. à s. de maïzena
- 30 g de beurre
- 1 c. à c. de vanille en poudre
- Quelques gouttes de colorant rose Vahiné

* **Préparez** la crème mousseline. Dans un bol, faites chauffer le lait et la vanille au micro-ondes 1 min à puissance maximale.
* **Dans une casserole,** mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre et la maïzena. Incorporez le lait petit à petit et faites chauffer à feu moyen en fouettant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe.
* **Hors du feu,** incorporez le beurre et le colorant.
* **Mettez** la préparation dans un bol pour qu'elle refroidisse et mélangez-la de temps en temps.
* **Préchauffez** le four sur chaleur tournante à 180 °C (th. 6).
* **Lavez et équeutez** les fraises. Dans un saladier, mélangez les œufs avec le sucre. Incorporez la farine puis le beurre.
* **Versez** la préparation dans des moules à cupcakes. Posez les fraises entières dans chacun d'eux et mettez au four 25 min.
* **Démoulez** les cupcakes tièdes et laissez-les refroidir complètement sur une grille.
* **Entourez-les** de dentelle, puis recouvrez-les de crème mousseline.

L'astuce déco de Sophie

Je peins en rose et jaune un joli pot en terre cuite. Je l'entoure de papier cristal et de rubans. Puis j'y dépose délicatement mes cupcakes, que je décore de roses en sucre et de morceaux de fraises. Le cadeau idéal pour la plus formidable des mamans !

*Photographies : **Philippe Asset** *Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**
*Texte : **Coralie Ferreira**

On fond tous pour le chocolat à pâtisser !

Nos dix fins gourmets n'ont eu aucun mal à se motiver pour tester ces chocolats auxquels on doit le clap de fin de nos repas. Suivez leurs conseils pour faire votre choix.

Dégustation

Même si les enfants (et les adultes !) ne résistent pas à l'envie d'en croquer un carré, c'est en fondant que ces chocolats donnent le meilleur d'eux-mêmes. Impossible d'envisager un placard sans au moins une tablette. Elle sera votre alliée pour réaliser une multitude de desserts : tartes, fondants, soufflés, crèmes, moelleux, biscuits, mousses, bonbons...

* **Choisissez un chocolat** contenant au moins 50 % de cacao et poussez jusqu'à 64 % pour un goût plus corsé et sans trop d'amertume.

Adaptez votre tablette à votre goût mais aussi à la recette. Le rayon chocolat est très étendu, vous y trouverez forcément votre bonheur !

* **On trouve désormais des chocolats** blancs au lait, au praliné, au caramel, aux noisettes… Alors soyez créatifs et revisitez vos recettes favorites.
* **Et s'il vous reste** des petits carrés de différentes sortes, coupez-les en pépites et glissez-les dans vos pâtes à cookies ou muffins. Un régal !

Nous avons testé pour vous…

Chocolat à pâtisser dessert noir 64 %, 1848, Poulain, 1,72 € la tablette (200 g)

Notre avis : alors que ce chocolat ne nous a pas charmé croqué cru, il s'est révélé fin et équilibré une fois cuisiné. Il ne présente que peu d'amertume et est idéal pour un dessert, d'autant qu'il se travaille facilement. Très bonne surprise que cette plaquette pour finir un repas en beauté.

Note : 15/20

Chocolat dessert corsé 64 %, Nestlé, 2,33 € la tablette (200 g)

Notre avis : un chocolat de caractère qui porte bien son nom ! Il est souvent le préféré des dégustateurs grands amateurs de chocolat. Aussi bon à croquer qu'en dessert, il offre une bonne longueur en bouche. Côté pratique, ses petits carrés rendent son utilisation vraiment facile et il fond très bien.

Note : 15/20

Dessert chocolat noir 52 %, Nestlé, 2,02€ la tablette (200 g)

Notre avis : un grand classique qui tient ses promesses. Il peut se déguster seul, est très simple à utiliser grâce à ses petits carrés, fond en un clin d'œil et se travaille avec facilité. Son goût n'étant pas trop marqué, il est parfait pour ceux qui n'aiment pas le chocolat de caractère. Ne sucrez pas trop votre préparation, le chocolat l'est suffisamment.

Note : 14/20

Les 3 règles d'or pour faire fondre le chocolat

1) Coupez-le en petits morceaux de taille égale, ou bien utilisez du chocolat en pastilles, comme les pros.

2) Faites-le fondre au bain-marie : placez-le dans un récipient résistant à la chaleur que vous déposez dans une casserole d'eau chaude. Remuez doucement avec une maryse. Ou faites-le fondre au four à micro-ondes : mettez le chocolat dans un récipient spécial micro-ondes, et glissez celui-ci 30 secondes dans votre four à puissance moyenne. Sortez-le et mélangez pour répartir la chaleur, puis recommencez l'opération autant de fois que nécessaire mais toujours par tranches de 30 secondes jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

3) Ajoutez éventuellement une cuillère à café d'huile d'amande douce, elle rendra votre chocolat plus facile à travailler.

Tablettes croustichoc

Pour 2 tablettes de 200 g **Préparation** 25 min **Cuisson** 25 min

- 200 g de chocolat noir à pâtisser
- 200 g de chocolat pralinoise de Nestlé
- 70 g de crêpes dentelle Gavottes (soit 6)

* **Faites fondre** la pralinoise et le chocolat en morceaux au bain-marie jusqu'à ce que le mélange atteigne 50-55 °C (utilisez un thermomètre, voir p. 95). Mélangez.
* **Retirez du feu** et laissez refroidir jusqu'à 27-28 °C. Remuez de temps en temps car la température baisse lentement. Si vous voulez accélérer le processus, placez le récipient contenant le chocolat dans un saladier rempli de glaçons.
* **Remettez** le chocolat au bain-marie quelques instants jusqu'à atteindre les 30-32 °C. Attention, la température monte très vite et votre chocolat risque de présenter des marbrures blanches si vous dépassez les 32 °C. Vous devrez alors recommencer l'opération.
* **Ajoutez** les crêpes dentelle préalablement émiettées.
* **Mélangez,** puis versez la préparation dans 2 moules en forme de tablette (voir p. 95).
* **Laissez refroidir** totalement puis mettez au réfrigérateur.
* **Démoulez** et dégustez.

Le conseil de Sophie

La technique utilisée s'appelle le tempérage. Elle donne au chocolat un aspect brillant et évite les marbrures blanches. Elle vous permettra aussi de réaliser des glaçages dignes des plus grands pâtissiers.

L'astuce déco de Sophie

Démoulez les tablettes, posez une photo de vos invités en médaillon dans l'un des carrés, puis enveloppez les tablettes de papier cristal transparent et nouez un ruban. Un joli cadeau à croquer !

Ruban et toile cirée Dreyfus

70 % de cacao, Lindt, 2,37 € la tablette (200 g)

Notre avis : waouh ! Quelle force ! Ce chocolat est l'un des plus puissants que nous ayons goûtés, il faut donc le réserver à certaines recettes, sinon vous risquez d'obtenir un dessert trop amer. Nous vous le conseillons dans un dessert généreusement sucré pour pouvoir équilibrer les saveurs ou bien proposé à des puristes adeptes du chocolat fort en cacao !

Note : 13/20

Chocolat Menier 51 %, Nestlé, 1,65 € la tablette (200 g)

Notre avis : traditionnel s'il en est, le chocolat Menier est de bonne qualité et, qui plus est, très facile à utiliser. Il fait immanquablement remonter en nous de doux souvenirs de goûters d'anniversaires. C'est d'ailleurs aux enfants, auxquels le goût trop corsé du chocolat déplaît, qu'il convient parfaitement.

Note : 12/20

★ Photographies : La Food et Philippe Asset
★ Texte : Coralie Ferreira

10 ans

Feu d'artifice gustatif pour cakes festifs

Les Cakes de Sophie? Dix ans déjà! Pour fêter l'événement, Sophie nous dévoile, en avant-première, trois recettes de la réédition de son best-seller. Feta, oseille et cerises Amarena jouent les divas dans des cakes irrésistibles.

Surgelé

Frais

Épicerie

Oseille coupée Picard

Outre qu'elle est difficile à trouver, l'oseille fraîche risque de vous décevoir : elle réduit énormément à la cuisson. Alors, optez pour la version surgelée, il serait dommage de passer à côté de son délicieux petit goût acidulé.

Légère et riche en vitamine C, l'oseille fait merveille dans les préparations chaudes : en soupe, sauce, purée mariée à de la pomme de terre… Sa couleur donne à mes assiettes une allure printanière !

Saumon feuilleté à l'oseille : faites cuire un beau filet de saumon au court-bouillon. Émincez 4 blancs de poireaux et faites-les revenir dans une noisette de beurre. Ajoutez 200 g d'oseille aux poireaux. Versez 20 cl de crème liquide, laissez réduire, salez et poivrez. Déroulez une pâte feuilletée, déposez un peu de mélange poireau-oseille sur une moitié, posez le saumon puis couvrez-le de poireau-oseille. Refermez la pâte feuilletée comme un chausson et soudez bien les bords. Dorez-la avec un jaune d'œuf dilué dans du lait et enfournez 20 min à 240 °C.

1,80 € les 450 g

Feta affinée en fût Monoprix Gourmet

Tout droit venue de Grèce, la feta est un fromage frais pressé de brebis et de chèvre. Elle était à l'origine fabriquée par les bergers des montagnes de Grèce, mais on la retrouve aujourd'hui en supermarchés ou, au détail, dans les épiceries spécialisées.

J'adore son petit goût acide et salé. Je la coupe en cubes et j'en agrémente mes salades de légumes d'été. Avec quelques olives noires, elle fait merveille. Je l'utilise aussi pour réaliser des petits feuilletés ou des brochettes apéritives avec de la tomate séchée.

Petits cigares croustillants à la feta : préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Écrasez la feta à la fourchette. Ciselez quelques feuilles de menthe fraîche et mélangez au fromage. Disposez un peu de ce mélange sur une feuille de pâte filo et roulez-la sur elle-même afin d'obtenir un cigare long et fin. Badigeonnez les cigares d'huile d'olive et enfournez-les jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

2,89 € les 200 g

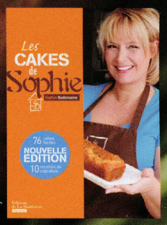
Cerises Amarena Fabbri

Originaires d'Italie, ces petites cerises sauvages (griottes), pré-confites, tendres et fermes à la fois sont un vrai délice. Leur sirop laisse en bouche une saveur d'amande amère extraordinaire.

Elles sont idéales pour sublimer des desserts tout simples : j'en mets une quinzaine dans un gâteau au chocolat, j'agrémente mes panna cotta, fromage blanc, faisselle ou part de gâteau d'une cuillère de sirop et de 4 cerises. Et lorsque je n'ai plus de cerises, je garde le sirop pour colorer et parfumer crèmes, glaces et cocktails !

Tiramisu girly : fouettez ensemble 250 g de mascarpone, 3 jaunes d'œufs, 1 sachet de sucre vanillé, 75 g de sucre et 3 c. à s. de sirop d'Amarena. Incorporez délicatement les blancs d'œufs montés en neige. Diluez 150 g de coulis de framboises dans un petit verre d'eau et imbibez 10 biscuits roses de Reims. Dans 4 verres, répartissez une couche de mascarpone, une couche de biscuits, une couche de mascarpone, des cerises Amarena et terminez par une couche de mascarpone. Décorez d'une cerise et réservez au frais.

10,25 € le bocal de 600 g



La nouvelle édition des *Cakes de Sophie*, avec non seulement ses meilleures recettes mais aussi des nouveautés, paraîtra le 6 mai 2010.

Cake au saumon et à l'oseille

Pour 10 personnes
Préparation 20 min Cuisson 45 min

- 1 pavé de saumon frais sans la peau de 180 g
- 200 g d'oseille surgelée
- 3 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- 150 g de farine avec poudre levante incorporée (ou 150 g de farine + 1 sachet de levure)
- 8 cl d'huile de tournesol
- 13 cl de lait demi-écrémé
- 20 g de beurre
- Sel et poivre du moulin

- **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
- **Faites revenir** l'oseille dans une poêle avec le beurre pendant 5 min. Salez et poivrez.
- **Coupez** le saumon en petits morceaux.
- **Dans un saladier,** mélangez les œufs avec la farine. Incorporez petit à petit l'huile et le lait préalablement chauffé. Ajoutez le gruyère râpé. Mélangez. Incorporez le saumon et l'oseille à la préparation.
- **Versez** le tout dans un moule antiadhésif de 26 cm non graissé et mettez au four pendant 45 min.

L'astuce de Sophie

Vous n'avez pas d'oseille ? Mettez trois cuillerées à soupe d'estragon haché frais ou surgelé, ou faites revenir à la poêle deux blancs de poireaux émincés dans un peu d'huile.

Cake à la feta, aux poivrons et aux olives

Pour 10 personnes Préparation 15 min Cuisson 45 min

- 100 g de poivrons en conserve au naturel
- 150 g de feta en dés
- 3 œufs
- 150 g de farine avec poudre levante incorporée (ou 150 g de farine + 1 sachet de levure)
- 100 g de gruyère râpé
- 80 g d'olives noires dénoyautées
- 10 cl d'huile de tournesol
- 13 cl de lait demi-écrémé
- Poivre du moulin

- **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
- **Égouttez et coupez** en lamelles les poivrons.
- **Dans un saladier,** mélangez les œufs avec la farine. Incorporez petit à petit l'huile et le lait préalablement chauffé.
- **Ajoutez le gruyère** râpé et mélangez.
- **Ajoutez** les dés de feta, les lamelles de poivron et les olives. Poivrez et mélangez.
- **Versez** le tout dans un moule antiadhésif de 26 cm non graissé et mettez au four pendant 45 min.

L'astuce de Sophie

Quand je n'ai pas de feta sous la main, je la remplace par une bûche de chèvre. Mon cake est tout aussi délicieux ! Et pour une petite touche ensoleillée, j'utilise de la feta aromatisée aux herbes de Provence.

Cake aux cerises Amarena et au gingembre

Pour 10 personnes **Préparation 15 min** **Cuisson 45 min**

- 150 g de farine avec poudre levante (ou 160 g de farine + 1/3 de sachet de levure chimique)
- 3 œufs
- 160 g de sucre en poudre
- 160 g de beurre demi-sel mou
- 2 boîtes de 200 g de cerises Amarena
- 10 g de gingembre frais râpé
- 2 c. à s. de kirsch

- **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
- **Dans un saladier,** mélangez les œufs avec le sucre. Incorporez la farine puis le beurre.
- **Ajoutez les cerises** égouttées et le gingembre.
- **Versez** le tout dans un moule antiadhésif de 26 cm beurré et fariné et mettez au four pendant 40 min.
- **À la sortie du four,** arrosez le cake de kirsch.

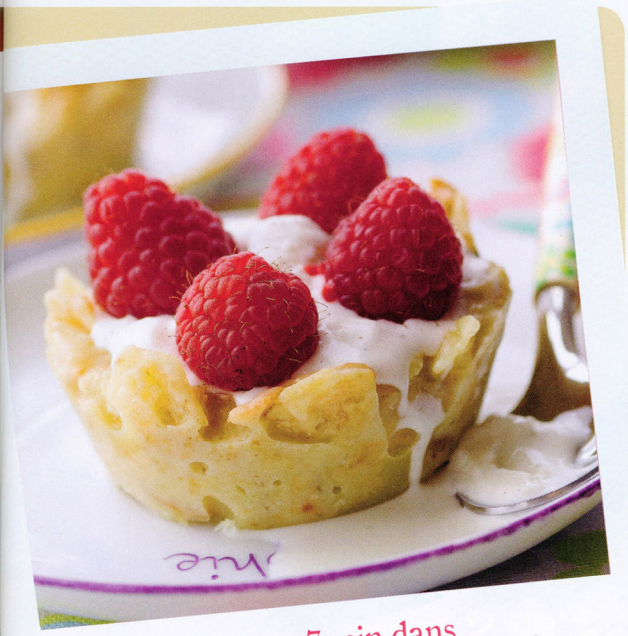
l'astuce de Sophie

Vous n'avez pas de cerises Amarena ? Remplacez-les par des griottes au sirop ou des cerises congelées.

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Chips et chocolat
un mariage surprenant mais délicieux

Ilona et sa maman nous font partager un moment de complicité et de gourmandise avec Sophie, autour d'une recette vraiment étonnante. Vous n'allez pas en croire vos papilles !



Glace à la vanille en 7 min dans ses coupelles de chocolat blanc aux chips

Pour 6 personnes **Préparation 20 min**

Pour les coupelles
- 150 g de chocolat blanc (au lait ou noir selon votre goût)
- 20 g de beurre doux
- 2 c. à s. de lait demi-écrémé ou entier
- 1 c. à s. de miel
- 100 g de chips nature

Pour la glace
- 80 g de sucre en poudre
- 20 cl de lait demi-écrémé ou entier
- 40 cl de crème liquide entière
- 1 c. à c. de vanille en poudre
- 1 kg de gros sel blanc
- 1 kg de glaçons

Pour la déco
- Une petite barquette de framboises

Pour les coupelles, faites fondre au micro-ondes ou au bain-marie, le chocolat avec le beurre, le lait et le miel. Mélangez.

Faites quelques trous dans le paquet de chips avec la pointe d'un couteau, puis malaxez le sachet pour écraser les chips. Mettez-les dans le chocolat fondu et mélangez afin de bien les enrober.

Répartissez la pâte obtenue dans 6 moules à muffin et pressez à l'aide d'une cuillère à café pour former des coupelles.

Mettez au réfrigérateur pour que les coupelles durcissent.

Pendant ce temps, préparez la glace en mélangeant dans un saladier le sucre, le lait, la crème liquide et la vanille. Versez le mélange dans un petit sac à congélation Ziploc et fermez-le.

Dans un grand sac Ziploc, mélangez les glaçons et le gros sel, puis mettez le petit sac dans le grand et fermez-le.

Entourez le sac d'un torchon et secouez pendant 7 min. Attention, c'est très froid ! La glace est prête ! Magique non ?

Remplissez les coupelles en chips de glace, décorez de quelques framboises et servez aussitôt.

Le conseil de Sophie

Faites deviner à vos invités les ingrédients de ce dessert. Vous verrez, ils sont peu nombreux ceux qui soupçonnent la présence des chips !

Faites des incisions dans le paquet de chips, puis écrasez-le pour réduire les chips en miettes grossières.

Répartissez les chips au chocolat blanc dans 6 moules à muffin et pressez avec une cuillère à café pour leur donner la forme de coupelles.

Entourez le sac d'un torchon et secouez pendant 7 min pour former la glace.

Cuillère à dessert Pylones, torchon à fleurs Cath Kidston | Londres

Marché de saison

Photographies : **La Food**

Texte et stylisme : **Coralie Ferreira**

Sac à course Les mouettes vertes, tissu Garnier Thiebault

Un petit air de printemps

Asperges, fraises et agneau célèbrent dignement le retour des beaux jours. Ne ratez sous aucun prétexte ces messagers de la belle saison qui vous annoncent de vrais délices en cuisine.

1 17 cal/100 g

L'asperge

Blanche ou verte, l'asperge est cultivée en France depuis le XV^e siècle, surtout dans les Landes, le Gard, l'Alsace et le Val de Loire. Riche en eau et en fibres, elle est parfaite pour aborder les beaux jours en toute légèreté !

* Le bon choix : quelle que soit leur couleur, leur goût est identique même si chacune a ses fans. Les asperges blanches poussent au nord et à l'est de la France tandis que les vertes préfèrent le soleil du sud. Choisissez-les bien fermes, droites avec les écailles bien serrées.

* Conservation : placez-les dans le bas de votre réfrigérateur, les pointes vers le haut, dans leur emballage d'origine ou la base entourée d'essuie-tout humide. Et ne les gardez pas plus d'une semaine : elles risqueraient de devenir trop fibreuses.

* Dégustation : écourtez les tiges de 2 cm à la base, puis pelez-les à l'aide d'un économe. Cuite à l'eau ou à la vapeur, l'asperge se déguste tiède ou froide avec une sauce blanche, hollandaise ou une vinaigrette. Elle aime aussi s'enrouler de lard pour plonger dans un œuf coque.

2 222 cal/100 g

L'agneau

Ne le réservez pas seulement aux jours de fête et laissez-vous séduire par sa saveur fine et délicate aussi souvent que possible.

* Le bon choix : à l'achat, veillez à ce que la viande ait un grain fin et une couleur rose vif. Compte tenu de leur prix, réservez l'agneau de lait et de pré-salé pour les grandes occasions, vos papilles en garderont un souvenir enchanté. Et demandez conseil à votre boucher pour savoir quel morceau choisir en fonction de ce que vous souhaitez préparer.

* Conservation : conservez la viande 2 à 4 jours selon sa taille et sa découpe. Et surtout, laissez-la dans son emballage d'origine, *exit* l'aluminium.

* Dégustation : les grosses pièces aiment se faire rôtir au four ou mijoter doucement en cocotte, les morceaux se prêtent volontiers aux recettes de tagine et blanquette, les côtes ou les carrés aiment les herbes et la chaleur vive d'un gril. Sans oublier que, hachée, cette viande se prête facilement à la confection de boulettes épicées ou de crumbles aux tomates confites.

3 30 cal/100 g

La fraise

Rapportée en France par un officier français du nom de Frézier, c'est au XVIII^e siècle, dans le climat doux et océanique de Plougastel en Bretagne, que cette future vedette fit ses premiers pas.

* Le bon choix : la gariguette et la cigaline sont à la fois sucrées et acidulées ; la pajaro et la darselect tirent plutôt sur le sucré et la ciflorette et la mara des bois ont un goût qui rappelle celui de la fraise des bois ! Les fraises doivent être brillantes, avec un pédoncule vert. Évitez celles dont la tête est blanche, elles ont été cueillies avant leur maturité.

* Conservation : dégustez-les le plus rapidement possible. Vous pouvez toutefois les conserver dans leur emballage d'origine au réfrigérateur ou dans un endroit frais et à l'abri du soleil.

* Dégustation : rincez-les à l'eau fraîche, croquez-les nature, avec du sucre, un trait de vin rouge ou de champagne, ou encore de la crème fouettée. Elles se plaisent crues sur les tartes, dans une charlotte ou un fraisier, ou cuites mariées avec un sabayon pour un gratin.

Saucier Revol, plat La porcelaine blanche, cuillère en bois Seletti, serviettes Le Printemps

Salade de boulgour aux asperges

Cocotte Le Creuset

Gigot de sept heures

Assiette Glen, monique Eurodif

Gâteau aux fraises et à la pâte d'amandes

Salade de boulgour aux asperges

Pour 6 personnes **Préparation 20 min** **Cuisson 13 min**

Pour la salade
* 300 g d'asperges vertes
* 200 g de boulgour
* 40 cl de bouillon de légumes
* 25 g de beurre
* Sel et poivre du moulin

Pour la vinaigrette
* 3 oignons fanes émincés
* Le jus de 2 citrons jaunes
* 8 c. à s. d'huile d'olive
* Sel et poivre du moulin

* **Coupez** la base des asperges puis détaillez-les en tronçons.
* **Dans une sauteuse,** faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez les asperges et le boulgour et faites-les revenir pendant 3 min.
* **Versez** 30 cl de bouillon de légumes et laissez mijoter à feu moyen pendant 10 min. Laissez refroidir, puis mettez de côté au réfrigérateur.
* **Versez** les ingrédients de la vinaigrette dans un bol, ajoutez le bouillon restant et fouettez.
* **Servez** la salade de boulgour bien froide. Nappez-la de vinaigrette au dernier moment.
* **Goûtez** et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Gigot de sept heures

Pour 8 à 10 personnes **Préparation 20 min** **Cuisson 7 h**

* 1 gigot d'agneau d'environ 2 kg avec os
* 2 c. à s. rases de cannelle en poudre ou de 4 épices
* 3 têtes d'ail
* 1 bouteille de vin blanc moelleux type coteaux du Layon ou monbazillac
* 2 c. à s. d'huile d'olive
* 2 c. à c. de fond de veau déshydraté
* Sel et poivre du moulin

* **Préchauffez** le four à 120 °C (th. 4).
* **Dans une cocotte** en fonte, faites dorer le gigot sur toutes ses faces dans l'huile d'olive à feu moyen.
* **Ajoutez** les gousses d'ail entières et la cannelle. Salez, poivrez et mélangez.
* **Faites flamber** le vin blanc dans une casserole puis versez-le sur le gigot. Mélangez.
* **Fermez** la cocotte avec le couvercle et mettez au four pendant 7 h sans ouvrir.
* **À la fin de la cuisson,** retirez le gigot ainsi que les gousses d'ail et faites réduire la sauce à feu vif avec le fond de veau jusqu'à ce qu'elle épaississe.
* **Servez** directement dans la cocotte à la cuillère. Accompagnez d'une ratatouille ou d'une purée.

Bu & approuvé par Jacki

Inutile d'attendre 7 heures pour goûter ce pinot noir d'Alsace *Rot Murlé Terrasses 2006* de Pierre Frick, 14 €

Gâteau aux fraises et à la pâte d'amandes

Pour 8 à 10 personnes **Préparation 25 min** **Cuisson 60 min**

* 500 g de fraises
* 200 g de beurre mou
* 180 g de sucre en poudre
* 240 g de farine avec poudre levante incorporée
* 4 œufs
* 200 g de pâte d'amandes
* 1/2 c. à c. de vanille en poudre
* 40 g d'amandes effilées

* **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
* **Rincez** les fraises, équeutez-les et coupez-les en deux ou en quatre suivant leur taille.
* **Dans un saladier,** mélangez le beurre avec le sucre. Ajoutez les œufs un à un en prenant soin de bien mélanger entre chaque, puis incorporez la farine, la pâte d'amandes coupée en petits morceaux et la vanille.
* **Ajoutez** les fraises et versez le tout dans un moule à manqué de 20 cm beurré et fariné ou dans un moule en silicone. Parsemez d'amandes effilées et mettez au four pendant 60 min.
* **Servez** tiède ou froid accompagné d'une boule de glace vanille.

Le conseil de Sophie

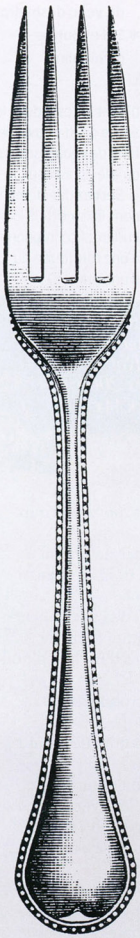
Pour éviter que le dessus de mon gâteau ne brûle, je le couvre d'une feuille de papier d'aluminium après 30 min de cuisson.

Le choix de Sophie

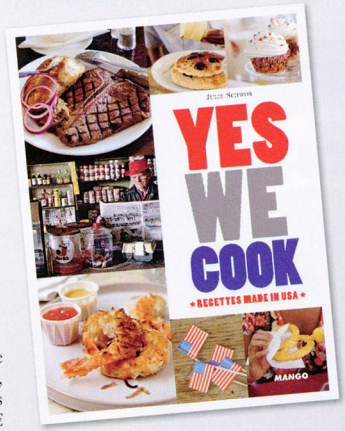
C'est aussi la saison de…

L'orange sanguine, en jus, pour un coup de fouet dès le matin.
L'amande fraîche à croquer nature ou à mélanger dans une salade de cresson dont c'est aussi la pleine saison.
Les artichauts, gros de Bretagne, cuits à la vapeur et accompagnés d'une vinaigrette, ou poivrade de Provence, émincés à cru et assaisonnés d'un filet d'huile d'olive et de citron.
Les radis roses ou rouges à la croque au sel. Profitez aussi de leurs fanes en velouté.
Les épinards en salade avec une pointe de cumin ou braisés avec un peu de crème.
Les pommes de terre nouvelles pour accompagner veau et agneau. Cuisez-les avec leur peau.
Les morilles, reines des champignons. Rincez-les abondamment pour ôter le sable accumulé dans leurs alvéoles.
Les langoustines, les plus fins des crustacés, et les plus fragiles aussi. Ne les faites pas cuire trop longtemps au risque de rendre leur chair cotonneuse. Dégustez-les avec une mayonnaise maison.
Les fromages de chèvre, doux et crémeux à souhait car fabriqués avec des laits qui fleurent bon l'herbe fraîche et les pâturages fleuris.

Un voyage culinaire made in USA



À travers les fêtes, rituels et traditions du Nouveau Monde, Julie Schwob nous montre que l'Amérique ne se nourrit pas que de hamburgers ! Et Sophie teste pour vous trois recettes !



Yes we cook, de Julie Schwob, aux éditions Mango, 14,95 €

En route pour un voyage gustatif au pays d'Obama. L'auteur, Julie Schwob, partage la vie d'un Américain et nous emmène avec elle à travers le pays qu'elle a appris à aimer pour nous faire partager ses coups de cœur.

De l'*urban food* aux recettes cajun de Louisiane, en passant par les États du soleil et la cuisine des grands espaces, sans oublier le tex-mex, Julie nous fait faire un tour d'horizon gourmand de ce vaste pays.

On commence avec les recettes du sacro-saint breakfast : pancakes et muffins n'auront plus aucun secret pour vous. On continue avec les sauces américaines et vous découvrirez même comment faire votre ketchup maison. Enfin côté plats traditionnels, plus besoin de traduction pour préparer ou déguster jambalaya, burrito, Caesar Salad, carrot cake, clam showder, gumbo de poulet, coleslaw…

En chemin, Julie nous fait partager la petite histoire de chaque plat et nous donne à coup sûr l'envie de les réaliser.

Baltimore crab cakes

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 20 min

Pour les crab cakes
* 500 g de chair de crabe
* Le zeste d'1 citron jaune haché finement
* 1 c. à s. de basilic frais haché grossièrement
* 1/2 œuf battu
* 5 cl de mayonnaise
* 1 c. à c. de mélange d'épices Old Bay*
* 50 g de mie de pain frais
* 5 cl d'huile

Pour la sauce
* 1 œuf
* 1 c. à s. de jus de citron
* 1/2 bouquet de coriandre fraîche haché grossièrement
* 10 cl d'huile de colza
* Sel, poivre

* **Mélangez** dans un saladier, le crabe, l'œuf, la mie de pain, les épices, la mayonnaise, le zeste de citron et le basilic. Formez des petits paquets de 5 cm de large. Placez-les au frais.
* **Préparez la sauce :** à l'aide d'un mixeur, mélangez l'œuf avec le jus de citron, du sel et du poivre. Versez petit à petit l'huile en continuant de mixer. Ajoutez enfin la coriandre hachée.
* **Faites revenir** les gâteaux de crabe dans l'huile bien chaude, laissez les dorer de chaque côté.
* **Servez-les** avec la sauce et du coleslaw.

*Le mélange Old Bay

Il s'utilise avec les crustacés et les poissons. Vous pouvez le préparer vous-même et le conserver dans un bocal au réfrigérateur pendant 6 mois.
Ingrédients : 1 c. à s. de graines de céleri, 2 gousses d'ail, 1 c. à s. de poivre noir entier, 6 feuilles de laurier, 1/2 c. à c. de graines de moutarde, 1/2 c. à c. de graines de cardamome entière, 1 c. à c. de paprika. Mixez le tout très finement.

L'avis de Sophie

Vos crab cakes seront encore meilleurs si vous utilisez de la chair de crabe type Nautilus avec des morceaux ! Le demi-œuf n'étant pas facile à séparer, n'hésitez pas à mettre un œuf entier, ainsi que 50 g de mayonnaise. Si vous n'avez pas le temps de réaliser le mélange Old Bay, mettez du paprika ou un mélange d'herbes (ciboulette, persil, coriandre…)

Dutch sticky rolls (brioches roulées aux noix et à la cannelle)

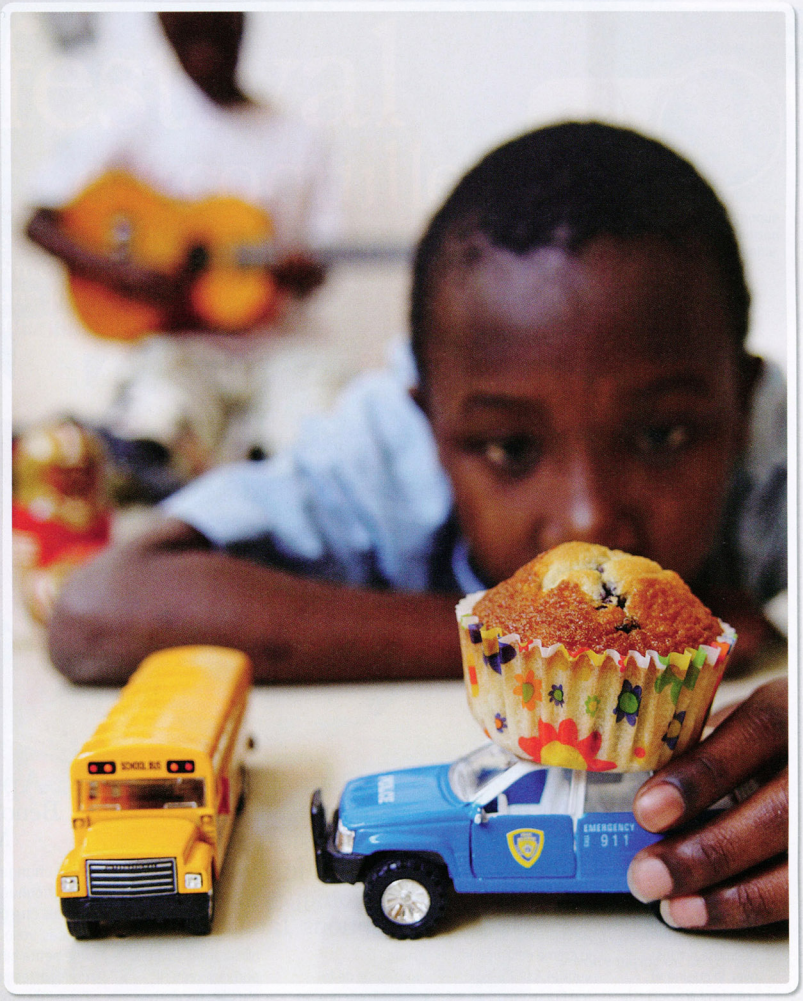
Pour 4 à 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 20 min

- 250 g de farine
- 10 g de levure fraîche de boulanger (ou 1 sachet de levure sèche, en grandes surfaces)
- 12 cl de lait tiède
- 30 g de sucre semoule
- 1/2 c. à c. de sel
- 1 œuf battu
- 60 g de beurre mou coupé en dés
- 50 g de beurre fondu froid
- 100 g de cassonade
- 100 g de noix de pécan hachées
- 1 c. à s. de cannelle
- 1/2 c. à s. de muscade en poudre

* **Dans un saladier,** délayez la levure avec 1 c. à s. de lait tiède, puis ajoutez 50 g de farine.
* **Laissez lever** dans un endroit tiède pendant 20 min.
* **Lorsque le levain** a doublé de volume, versez le reste de farine dans un second saladier. Faites un puits, ajoutez le sel, le sucre, l'œuf battu, le levain et enfin le reste de lait. Pétrissez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez les dés de beurre et pétrissez à nouveau. Couvrez la pâte d'un linge et laissez-la au chaud pendant 1 h 30.
* **Lorsque la pâte** est bien gonflée, repliez-la sur elle-même pour chasser les bulles d'air et placez-la au frais toute la nuit.
* **Le lendemain,** étalez la pâte en un rectangle de 1 cm d'épaisseur. Badigeonnez-la de beurre fondu. Saupoudrez de cassonade et de noix de pécan hachées. Répartissez uniformément la cannelle et la muscade.
* **Roulez** la pâte sur elle-même du côté le plus large pour obtenir un boudin. Découpez-le en 4 à 6 tronçons de 2,5 cm de large.
* **Placez** les tronçons dans un moule à gâteau beurré de 25 cm de côté environ. Laissez gonfler à température ambiante pendant 1 h.
* **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
* **Enfournez** et laissez cuire 20 min env.

L'avis de Sophie

J'ai suivi scrupuleusement la recette et j'ai réussi une excellente brioche. Croyez-moi, ce n'est pas si simple ! Si vous n'aimez pas la cannelle et les noix, remplacez-les par des raisins et de la vanille en poudre. Et pour faire lever votre brioche, utilisez ma petite astuce : je mets mon saladier de pâte dans un sac isotherme que je ferme hermétiquement. Gonflage assuré !



Blueberry muffins

(muffins à la myrtille)

Pour 8 muffins
Préparation 20 min
Cuisson 25 à 30 min

- 125 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 120 g de sucre semoule
- 100 g de sucre glace
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 125 g de myrtilles fraîches ou surgelées
- Le zeste et le jus d'un 1/2 citron
- 70 g de beurre ramolli coupé en petits dés
- 1/2 c. à c. de sel

* **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
* **Dans un saladier,** tamisez la farine, puis ajoutez le sucre semoule, la levure et le sel. Ajoutez les dés de beurre et travaillez le mélange du bout des doigts.
* **Formez** un puits, versez au centre l'œuf battu puis le lait. Mélangez délicatement le tout puis ajoutez le zeste de citron et les myrtilles.
* **Remplissez** les moules à muffins jusqu'aux deux tiers. Enfournez 25 à 30 min. Laissez les muffins refroidir sur une grille avant de démouler.
* **Mélangez** le sucre glace avec le jus de citron. Versez un peu de glaçage sur les muffins froids et laissez sécher.

Variantes : muffins au pommes et streusel top

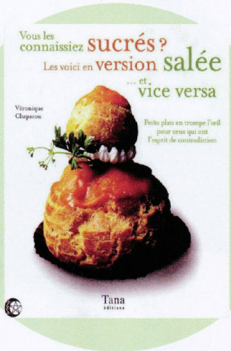
Remplacez les myrtilles par le même volume de pommes pelées et coupées en petits dés. Ajoutez 1 c. à c. de cannelle en poudre à la farine.
Avant d'enfourner les muffins, préparez un crumble avec 20 g de beurre ramolli, 1 c. à c. de cannelle en poudre, 30 g de farine et 30 g de cassonade. Parsemez les muffins de ce streusel et faites cuire 25 à 30 min.

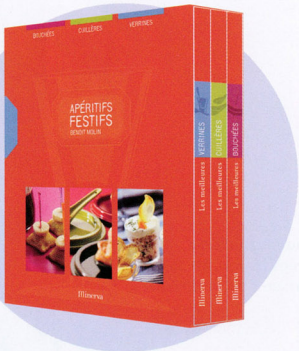
L'avis de Sophie

Une recette simple, délicieuse et inratable si vous utilisez, comme moi, la farine avec poudre levante de Francine, au lieu de la levure chimique. Elle est bien proportionnée et mes gâteaux lèvent à merveille. Et pour éviter les grumeaux, faites chauffer le lait avant de l'ajouter à la pâte.

Ma sélection de livres à croquer

Trois livres qui ne se prennent pas au sérieux ! Pleins d'impertinence et de gaieté, ils nous font voir la cuisine différemment.





Les recettes inavouables

Seymourina Cruse et Steven Ware, éditions Hachette, 18 €

Play with your food (« amusez-vous avec la cuisine ») : voilà la philosophie de ce couple d'Anglais, auteurs de ce livre. 100 recettes à base d'ingrédients *a priori* peu ragoûtants (conserves de poissons et de légumes, café en poudre, surgelés, légumes déshydratés) qui terminent dans nos assiettes avec ce quelque chose de décomplexé qui les rend attirants. Il faut réaliser et goûter leur purée à la vanille (préparée avec de la crème dessert à la vanille), leur riz-cola (au Coca-Cola !), leur crumble de sardines aux biscuits Tuc, leur tartare de surimi au gingembre... Pourquoi une recette ne serait-elle bonne que si on y a passé du temps ?! Un livre qui va détendre tous les amateurs de cuisine. Oui, on peut cuisiner avec humour, sans dépenser trop d'argent, avec peu d'ustensiles et de pratique... Vous allez vous amuser !

Vous les connaissiez sucrés, les voici en version salée... et vice versa

Véronique Chapacou, éditions Tana, 9,40 €

Prenez des classiques de la cuisine française et détournez-les. Vous obtenez un risotto aux agrumes, un gaspacho aux framboises, des œufs cocotte aux mirabelles, un gâteau roulé au thym, une glace à l'oignon ou un pain perdu à la tapenade. Essayez le cheesecake au brebis, à l'abricot et au curry, un mélange en apparence improbable, qui se révèle être une alliance des saveurs particulièrement réussie et goûteuse. Véronique le confesse : elle adore mettre les choses là où elles ne devraient pas être. Et cela lui réussit. Les annotations de ses proches qui émaillent son ouvrage témoignent de ce côté facétieux et... délicieux. Si vous avez envie d'épater, choquer ou amuser vos convives, munissez-vous de ce carnet de recettes.

Apéritifs festifs

Benoît Molin, éditions Minerva, 15 €

Pour changer des cacahuètes et ne plus être à court d'idées, voilà une petite bible de recettes pour l'apéritif sous la forme de trois livrets : bouchées, cuillères et verrines. Benoît Molin anime une émission de cuisine sur Cuisine TV et, avec lui, tout devient simple et inventif. 120 recettes à réaliser non seulement pour débuter les repas, mais aussi en plats (en plus grosses portions). Ses préparations sont ludiques et leur présentation nous permet d'élaborer des repas sans contraintes. Vous apprendrez vite que finalement tous les plats se prêtent à ces nouveaux conditionnements. Servez les coquilles Saint-Jacques au pesto de roquette dans une petite cuillère, le moelleux aux crevettes, curry et poireaux sous forme de petites bouchées et essayez de présenter une terrine de foie gras et artichaut en verrines, vous verrez, c'est beaucoup plus drôle !

* Photographies : **Philippe Asset**
* Réalisation : **Betty Hébert**

Un festival de fleurs en coquilles

Tulipes, renoncules et marguerites ouvrent le bal du printemps. Betty nous propose une jolie mise en scène pour illuminer nos tables.

Betty fleurit chaque semaine la maison de Sophie.

1 **Cassez 15 à 20** œufs à l'aide d'un toqueur (voir p. 8), puis videz-les ou faites comme Betty : régalez famille et amis d'œufs à la coque et récupérez les coquilles. Rincez-les soigneusement à l'eau froide et déposez-les à l'envers sur un essuie-tout pour les faire sécher.

2 **Remplissez chaque coquille** d'un peu d'eau et placez-les dans des coquetiers. Coupez assez court la tiges des fleurs que vous avez choisies et placez celles-ci dans les coquilles de manière à ce que leur corolle repose sur le bord.

3 **Disposez les coquetiers** fleuris sur un présentoir à gâteau. Décorez de quelques œufs et de plumes. Voilà un magnifique centre de table ! Vous pouvez aussi déposer un coquetier fleuri à côté de l'assiette de chaque convive et assortir les couleurs de vos fleurs à celle de votre nappe ou de vos assiettes.

Les conseils de Betty

Lorsque vous disposez tulipes, jonquilles, anémones, renoncules en bouquet dans un vase, ne leur donnez pas trop d'eau (2 à 3 cm au-dessus des tiges suffisent.) En effet, ce sont des fleurs à tiges molles, elles risqueraient de pourrir. Pensez plutôt à remettre de l'eau tous les 2-3 jours. Enfin, n'associez pas les tulipes avec d'autres fleurs, car elles continuent de pousser une fois coupées. Votre bouquet serait disproportionné au bout de quelques jours.

Les secrets de la tulipe

* Symbole du retour des beaux jours, la tulipe a son propre langage.

* Offrez une tulipe rouge pour déclarer votre flamme et des tulipes panachées pour signifier votre admiration. Enfin, sachez que la tulipe jaune est le symbole d'un amour sans espoir !

Sophie fait la fête

★Photographies : **Philippe Asset**
★Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

La fête du printemps et des mamans

Le 30 mai, les mamans sont à l'honneur. C'est le moment idéal pour organiser un « déjeuner sur l'herbe ». Nappe en gazon, mini-potagers centres de table, couverts légumes… ma déco prend les couleurs du printemps. Côté cuisine, je vous ai concocté une menu frais, coloré et raffiné pour célébrer la plus tendre des fêtes.

Mon top chrono

J-7

* **Je prépare** mes décorations de table.

J-2

* **Je fais les courses** (sauf la dorade, les herbes et le pain) et je les range dans mon réfrigérateur en les ordonnant recette par recette.
* **Je prépare le pop-corn** aux épices et le conserve dans une boîte fermée hermétiquement.

J-1

* **Je prépare les croustillants** de pommes de terre, et les laisse à l'air libre pour qu'ils gardent tout leur croquant.
* **Je réalise le coulis** de fraises et le sirop à la vanille. Je les mets au réfrigérateur.
* **Je prépare** les mini-paniers en pain de mie.
* **Je choisis** mes fleurs et prépare mes bouquets.
* **Jacki confectionne** ses mini-tourtes et les place au réfrigérateur. Il les fera cuire le lendemain.

Jour J

Le matin

J'achète la dorade, le pain frais et les herbes.

Le midi

Je verse le sirop à la vanille et le coulis de fraises dans les photophores et les place au frais.
Je dresse la table.

3 heures avant

Je réalise les roulés de concombre à la dorade et je dresse les mini-paniers.
Je prépare le cocktail Bugs Bunny et le mets au réfrigérateur jusqu'au moment de le servir.

1 heure avant

Jacki sort les mini-tourtes du réfrigérateur. Il les mettra au four pendant l'apéritif et réchauffera la crème aux morilles au micro-ondes.
Jacki débouche les bouteilles de vin.

10 min avant

Je dépose un peu de mayonnaise sur chaque roulé de concombre ainsi qu'une goutte de velours balsamique et de la ciboulette ciselée sur les mini-paniers.
Je dresse les croustillants.

Sophie fait la fête

*Photographies : **Philippe Asset**

*Stylisme : **Alice Asset-Guerrou**

Les verres tulipes

Je découpe des fleurs de tailles différentes dans des papiers de soie colorés. Je les fixe à la base de mes verres et de ma carafe à l'aide d'un raphia de couleur, de manière à ce que les pétales remontent.

Couverts Casa

Les assiettes de jardin

Je choisis de jolies soucoupes de pots à fleurs en terre cuite vernissée. Je les dispose sur des sets en gazon, en mariant harmonieusement les couleurs.

Mes idées déco

Les mini-potagers

Je remplis de terre des petites cagettes à fromages ou à fruits. J'y pique des mini-légumes : carottes, navets, pâtissons… Et je les dispose au centre de la table.

Les couverts légumes

Je scotche à l'extrémité des couverts plusieurs brins de raphia vert de 7-8 cm. Puis, j'enrubanne les manches des couverts de raphia orange, aubergine, jaune… À la fin, je sépare le brin de raphia en deux et je le noue pour le fixer.

Verre Ikea

La corbeille en gazon

Je découpe une croix dans du gazon artificiel. Je la pose côté gazon sur le dessus, puis je remonte les branches vers le haut. Je les plie en leur milieu et rabats l'extrémité vers l'extérieur. Je maintiens l'ensemble à l'aide d'un ruban et je décore de petits papillons.

Bougeoirs printaniers

Je choisis de jolies bougies en forme de légumes. Je les place dans des contenants en zinc et je verse des petits pois frais tout autour pour les maintenir.

Contenant en zinc BHV

Les coquetiers détournés

Je verse sel et poivre dans deux petits coquetiers en forme de poule, puis je les dispose sur ma table en gazon synthétique (en magasin de jardinage ou de bricolage).

Sophie fait la fête

Mon menu printanier

Cocktail Bugs Bunny

Pour 6 verres
Préparation 10 min

- 60 cl de Pulco orange-carotte-citron
- 20 cl de jus de tomate
- 12 glaçons
- Sel de céleri
- Poivre du moulin

Versez le Pulco, le jus de tomate et les glaçons dans le bol d'un blender. Mixez. Salez, poivrez et mélangez.
Répartissez le cocktail dans les verres et décorez d'une branche de céleri.

Mini-paniers gourmands

Pour 16 mini-paniers
Préparation 30 min Cuisson 5 min

- 4 tranches de pain de mie sans croûte
- 90 g de tapenade verte
- 8 tomates cerises
- 15 dés de feta aromatisée
- 20 g de beurre fondu
- 1 c. à c. de velours de balsamique Maille
- 1 c. à s. de ciboulette ciselée
- **Préchauffez le four** à 160 °C (th. 5-6).
- **Beurrez les tranches** de pain. Coupez-les en 4. Mettez chaque morceau dans le fond d'un moule à mini-muffin *(voir p. 95)*.
- **Mettez au four** 20 min pour les dorer légèrement. Démoulez et laissez refroidir.
- **Garnissez-les** de tapenade, d'un dé de feta et d'une demi-tomate cerise.
- **Au moment de servir,** déposez sur chaque mini-panier une goutte de velours de balsamique et un peu de ciboulette.

Roulés de concombre à la dorade

Pour 20 roulés Préparation 25 min

- 200 g de dorade
- 2 concombres
- 3 c. à s. de ciboulette ciselée
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 2 c. à s. de mayonnaise
- 1 c. à s. de sésame doré Ducros
- Fleur de sel et poivre du moulin
- **Coupez la dorade** en 20 morceaux de la largeur des concombres.
- **Dans un saladier,** mélangez-les avec la ciboulette, l'huile de sésame, la sauce soja, le vinaigre et les graines de sésame. Salez et poivrez.
- **À l'aide d'un économe rasoir,** prélevez 20 lamelles de 12 cm de long dans les concombres non pelés. Salez-les et poivrez-les.
- **Placez un morceau de dorade** à l'extrémité d'une lamelle. Roulez-la sur elle-même. Nouez un brin de ciboulette pour maintenir le roulé.
- **Recommencez** avec tous les morceaux de poisson.
- **Déposez un peu de mayonnaise** sur chaque roulé.

Pop-corn aux épices

Pour 6 personnes
Préparation 10 min Cuisson 5 min

- 100 g de maïs à pop-corn Vahiné
- 2 c. à c. d'huile de tournesol
- 50 g de beurre
- 2 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 3 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de sel
- **Dans une casserole,** faites fondre le beurre. Ajoutez les épices et le sel.
- **Dans une sauteuse,** faites chauffer l'huile. Ajoutez les grains de maïs et couvrez avec un couvercle transparent.
- **Au fur et mesure de la cuisson,** secouez la sauteuse et regardez le maïs se transformer en pop-corn. Quand tout le maïs est éclaté, éteignez le feu.
- **Versez le beurre** aux épices, mélangez et dégustez.

Soucoupes de pots de fleurs Au Bon Jardinier

Croustillants de pommes de terre au saumon fumé et au caviar

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 35 min

Pour les croustillants de pommes de terre
- 250 g de pommes de terre à purée (type bintje)
- 30 g de beurre mou
- 1 blanc d'œuf

Pour le dressage
- 150 g d'émincé de saumon fumé à l'aneth ou de saumon fumé
- 3 c. à s. de crème épaisse
- 30 g de caviar
- 1 botte d'aneth

Pelez les pommes de terre et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée 20 min. Égouttez-les puis passez-les au presse-purée. Ajoutez le beurre et mélangez.

À l'aide d'un batteur, montez le blanc en neige. Incorporez-le à la purée.

Préchauffez le four à 180 °C (th.6).

Posez un pochoir en forme de poisson (astuce ci-contre) sur la plaque du four recouverte d'un tapis en silicone ou de papier sulfurisé et garnissez-le de purée. Égalisez à l'aide d'une spatule. Nettoyez le pochoir, puis renouvelez l'opération 23 fois.

Mettez au four 15 min ; vos croustillants doivent être bien dorés. Laissez-les refroidir sur une grille.

Posez un croustillant sur chaque assiette. Déposez un peu de crème épaisse sur chacun, puis une demi-lamelle de saumon, un peu d'aneth et un deuxième croustillant. Renouvelez l'opération deux fois.

Terminez par un croustillant et décorez de crème et de caviar. Vous pouvez le remplacer par des œufs de saumon ou de lump.

L'astuce déco de Sophie

Confectionnez un pochoir en découpant un poisson de 8 cm dans un couvercle en plastique, à l'aide d'un cutter.

Plat Émile Henry, couverts Casa

Bu & approuvé par Jacki

Quitte à casser sa tirelire, autant y aller carrément au champagne, sinon essayez un joli pouilly fumé *Cuvée des Bernardats, 2008* de Cédric Bardin, 8,80 €

Les mini-tourtes de Jacki au lapin et aux asperges

Pour 6 mini-tourtes Préparation 30 min Cuisson 15 min

- 1 kg de lapin désossé
- 100 g d'allumettes de lardons fumés
- 3 oignons nouveaux blancs (avec le vert)
- 6 asperges vertes
- 1 échalote émincée
- 300 g de morilles fraîches
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 pâtes feuilletées prêtes à dérouler
- 1 jaune d'œuf + un peu d'eau
- 10 cl de Noilly Prat ou de vin blanc
- 4 c. à s. de crème épaisse
- Sel et poivre du moulin

Découpez le lapin en gros dés.
Pelez et émincez les oignons, la partie verte comprise. Coupez le bout terreux des morilles, rincez-les sous l'eau froide pour retirer tout le sable. Essuyez-les avec de l'essuie-tout.
Coupez le pied des asperges et faites-les cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau froide.

Dans une sauteuse, faites revenir dans 1 c. à s. d'huile d'olive l'échalote et les lardons pendant 5 min à feu moyen. Ajoutez les morceaux de lapin et poursuivez la cuisson à feu vif pendant 1 min. Salez et poivrez.
Versez le Noilly Prat et laissez mijoter 10 min. Ajoutez les oignons, mélangez et laissez refroidir.
Faites revenir les morilles à feu vif dans le reste d'huile pendant 5 min. Salez, poivrez et ajoutez la crème. Laissez mijoter 5 min à feu doux. Laissez refroidir.
Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
Dans les pâtes feuilletées, découpez 6 ronds d'env. 12 cm de diamètre et 6 ronds d'env. 8 cm de diamètre. Déposez 6 cercles à tarte *(voir p. 95)* préalablement beurrés sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis en silicone. Dans chaque cercle, placez un rond de pâte de 12 cm. Répartissez la préparation au lapin, les asperges coupées en morceaux et la moitié des morilles. Battez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et badigeonnez le tour de chaque feuilleté.
Recouvrez-les d'un rond de pâte de 8 cm et soudez bien les bords. Dorez-les avec le reste de jaune d'œuf battu et mettez au four 15 min. Les tourtes doivent être bien dorées.
Servez-les aussitôt, accompagnées du reste de morilles à la crème.

L'astuce déco de Sophie

Avant de mettre au four, découpez les formes de votre choix dans les chutes de pâte (cœurs, étoiles, lettres, lapins…), posez-les sur vos tourtes et badigeonnez-les de jaune d'œuf battu.

Les conseils de Sophie

- **N'hésitez pas à utiliser des morilles et des asperges surgelées et à remplacer les morilles par les champignons de votre choix.**
- **Pour gagner du temps, demandez à votre boucher de désosser le lapin.**

Soucoupes de pots de fleurs Au Bon Jardinier

Salade de fruits rouges en photophores

Pour 6 personnes Préparation 30 min

Pour le sirop à la vanille
- 50 cl d'eau
- 150 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille fendue et grattée

Pour le coulis de fraises
- 500 g de fraises
- 80 g de sucre en poudre
- 1 c. à s. de jus de citron

Pour la déco
- 300 g de fraises
- 250 g de framboises
- 125 g de groseilles
- 1 litre de glace au parfum de votre choix
- Feuilles de menthe

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau avec les 150 g de sucre et la vanille. Retirez du feu et laissez infuser.

Lavez et équeutez les fraises. Lavez et égrappez les groseilles. Rincez les framboises. Mettez de côté 500 g de fraises pour le coulis et mélangez le reste des fruits rouges.

Préparez le coulis en mixant pendant 1 min les fraises avec le jus de citron et 80 g de sucre.

Répartissez le sirop à la vanille dans le fond de 6 photophores, puis le coulis de fraises. Disposez les fruits par-dessus.

Au moment de servir, déposez une boule de glace sur les fruits et décorez de quelques feuilles de menthe.

L'astuce déco de Sophie

Petite note raffinée : avant de verser le sirop, je dépose quelques perles de sucre au fond de chaque photophore.

* Photographies : **Philippe Asset**
* Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Une sublime charlotte aux fruits rouges

Ralph Edeler, pâtissier à Paris, a l'art de revisiter les classiques. La charlotte qu'il a créée pour ce magazine est un fabuleux bouquet de saveurs : fruits rouges, vanille et pamplemousse rose. Suivez ses conseils et réalisez avec succès ce dessert léger et élégant.

Présentoir à tarte BHV, nappes en plastique Ikea

Pour 6 à 8 personnes
Préparation 45 min
Cuisson 6-8 min

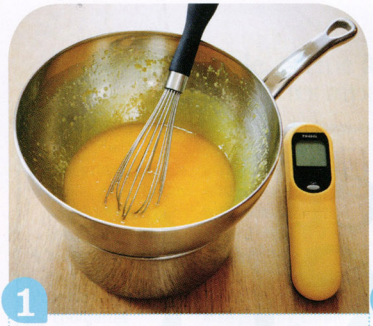
Pour le biscuit viennois
* 2 œufs entiers
* 2 jaunes d'œufs
* 90 g de sucre en poudre
* 30 g de fécule de pomme de terre
* 60 g de farine avec poudre levante incorporée
* 30 g de beurre

Pour le punch à l'eau-de-vie de framboise
* 40 g de sucre en poudre
* 20 cl d'eau-de-vie de framboise
* 80 cl d'eau

Pour la bavaroise
* 3 jaunes d'œufs
* 35 g de sucre en poudre
* 20 cl de lait demi-écrémé ou entier
* 20 cl de crème liquide entière bien froide
* 1 gousse de vanille
* 5 feuilles de gélatine Vahiné

Pour la marmelade de pamplemousses roses
* 2 pamplemousses roses
* 30 g de sucre à confiture Gelsuc ou Confisuc

Pour le montage de la charlotte
* 18 biscuits roses de Reims Fossier
* 250 g de framboises
* 40 g de myrtilles
* 20 g de groseilles
* 1 petite poignée de pistaches vertes

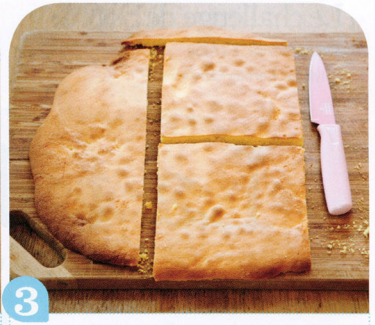


1

✻ **Préparez le biscuit viennois.** Préchauffez le four à chaleur tournante à 210 °C (th. 7). Dans un saladier, mélangez les œufs entiers avec les jaunes et le sucre. Faites chauffer au bain-marie à feu doux, tout en mélangeant, jusqu'à atteindre la température de 40 °C. Contrôlez la température avec un thermomètre de cuisine (voir p. 95).

2

✻ **Fouettez au batteur électrique** jusqu'à ce que le mélange forme un ruban. Incorporez la farine et la fécule. Faites fondre le beurre. Lorsqu'il est noisette, ajoutez-le et mélangez. Étalez la pâte en une couche homogène sur la plaque de votre four recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis en silicone. Mettez au four 6 à 8 min.



3

✻ **Sortez le gâteau du four** et laissez-le refroidir quelques minutes. Coupez deux carrés de 14 cm de côté et mettez-les de côté. Préparez le punch. Versez l'eau-de-vie de framboise, l'eau et le sucre dans une petite casserole. Faites chauffer à feu doux. À ébullition, retirez la casserole du feu et laissez tiédir.

4

✻ **Préparez la marmelade de pamplemousses roses.** Pelez à vif (c'est-à-dire en enlevant la peau et la membrane) les pamplemousses puis prélevez les quartiers. Faites-les chauffer à feu doux dans une petite casserole, le temps qu'ils compotent. Ajoutez le sucre gélifiant et poursuivez la cuisson 4-5 min. Mettez de côté.

5

✻ **Mettez la gélatine** dans un bol d'eau froide. Portez à ébullition le lait avec la vanille. Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre. Ajoutez au lait, ôtez la vanille et faites chauffer à feu doux en remuant jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Ajoutez la gélatine essorée, mélangez. Fouettez la crème en chantilly puis incorporez-la à la crème anglaise.

6

✻ **Placez l'un des deux biscuits viennois** dans un moule carré sans fond en métal de 20 cm de côté sur 4 cm de hauteur. Centrez-le. Disposez les biscuits de Reims à la verticale tout autour. Au besoin, râpez délicatement les bords des gâteaux pour bien les ajuster. Mouillez légèrement le biscuit avec le punch à l'aide d'un pinceau.

7

✻ **Versez la moitié de la crème** à la vanille sur le biscuit, étalez-la soigneusement, puis lissez-la à l'aide d'une maryse ou d'une spatule. Passez rapidement les myrtilles et les groseilles sous un filet d'eau froide. Égrenez les groseilles. Disposez la moitié des fruits sur la crème.

8

✻ **Couvrez les fruits d'une fine couche de crème.** Égalisez, puis placer le second biscuit par-dessus. Imbibez-le généreusement avec le reste de punch à l'aide d'un pinceau. Couvrez avec le reste de crème bavaroise et égalisez à l'aide d'une maryse. Placez au frais au moins 1 h.

9

✻ **Au moment de servir,** ôtez le moule et nouez un joli ruban autour de la charlotte. Nappez-la de marmelade de pamplemousses. Mouillez les groseilles puis passez-les dans du sucre en poudre. Décorez la charlotte avec les fruits rouges, les pistaches et les groseilles cristallisées.

*Photographies : **La Food**
*Stylisme : **Coralie Ferreira**

La table se met au vert

Finie la grisaille ! Avec le retour de la belle saison, on voit la vie en vert. Envie d'un menu couleur chlorophylle pour enchanter vos papilles ? Sophie relève le défi avec brio. Démonstration !

Verre Zak designs

Velouté de petits pois

Pour 6 personnes Préparation 10 min Cuisson 25 min

- 500 g de petits pois frais ou surgelés
- 4 oignons nouveaux
- 1 c. à s. de Saint-Moret
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 125 cl d'eau
- 15 feuilles de menthe
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

* **Pelez et émincez** les oignons.
* **Dans un faitout,** faites-les revenir avec les petits pois dans l'huile à feu moyen pendant 5 min. Salez légèrement et poivrez.
* **Versez** l'eau et les cubes de bouillon.
* **Portez** à ébullition, puis mélangez et laissez mijoter sans couvrir et à feu doux pendant 20 min.
* **Versez** le tout dans le bol d'un blender. Ajoutez le Saint-Moret et les feuilles de menthe, puis mixez pendant 30 sec.
* **Filtrez le velouté** dans une passoire fine. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
* **Dégustez** ce velouté chaud, à température ambiante ou glacé.

Le conseil de Sophie

Essayez aussi cette recette avec des fèves. Une autre tonalité de vert tout aussi délicieuse !

L'astuce déco de Sophie

Je place des petits pois surgelés dans des moules à tarte en silicone. Puis je remplis ces derniers d'eau minérale et je les mets au congélateur. Je les démoule au moment de servir. Voilà de jolis dessous-de-bol originaux et tellement… verts !

Roulés de sole, crème à l'oseille et spaghettis de courgettes aux amandes vertes

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 20 min

Pour les roulés de sole
* 3 soles d'env. 600 g levées en filets par votre poissonnier
* Sel et poivre du moulin

Pour les spaghettis de courgettes
* 3 courgettes
* 20 g d'amandes effilées
* 1/2 c. à c. de curry
* 3 c. à s. d'huile d'olive
* 1 goutte de colorant vert
* Sel et poivre du moulin

Pour la crème à l'oseille
* 100 g d'oseille fraîche
* 2 échalotes
* 300 g de crème épaisse
* 30 g de beurre
* 1 c. à s. de vermouth
* 10 cl de vin blanc sec
* 10 cl de fumet de poisson (10 cl d'eau bouillante + 1 c. à c. de fumet de poisson déshydraté)
* Le jus d'1/2 citron
* Sel et poivre du moulin

* **Équeutez** les feuilles d'oseille en tirant sur les côtes de bas en haut pour supprimer les nervures. Lavez-les et émincez-les.
* **Dans une sauteuse,** versez le fumet de poisson, le vin blanc et le vermouth.
* **Ajoutez** les échalotes pelées et hachées et laissez réduire à feu vif jusqu'à ce que le liquide soit sirupeux. Ajoutez la crème et continuez à faire réduire jusqu'à ce que la sauce soit légèrement épaisse.
* **Ajoutez** les feuilles d'oseille et attendez env. 20 sec, puis retirez la sauteuse du feu et incorporez le beurre en petits morceaux. Ajoutez le jus de citron, salez et poivrez.
* **Lavez et séchez** les courgettes, puis, sans les éplucher, détaillez-les en longues lamelles à l'aide d'un rasoir à julienne (voir p. 95) ou d'une mandoline.
* **Dans une sauteuse,** faites-les revenir 8 min à feu vif dans l'huile et le curry. Elles doivent rester *al dente*. Salez et poivrez.
* **Faites dorer** dans une poêle à feu vif les amandes effilées avec le colorant vert. Mettez de côté.
* **Préchauffez** le four à 240 °C (th. 8).
* **Salez et poivrez** les filets de sole. Roulez-les sur eux-mêmes et maintenez-les avec des piques en bois. Mettez au four pendant 6 min.
* **Servez** avec la crème à l'oseille et les courgettes surmontées d'amandes effilées.

L'astuce de Sophie **Pour que ma crème à l'oseille reste bien chaude jusqu'au moment de la servir, je la place dans un Thermos.**

Set Galeries Lafayette, couvert Villeroy et Boch

L'astuce déco de Sophie **Petite note d'élégance, je colle de jolies perles vertes à l'extrémité des piques en bois.**

Un dessert original

Risotto à la pistache

Pour 6 personnes Préparation 10 min Cuisson 20 min

- 150 g de riz rond
- 75 cl de lait demi-écrémé ou entier chaud
- Le jus d'une orange (5 cl)
- 50 g de sucre en poudre
- 3 c. à s. de crème épaisse
- 25 g de beurre
- 80 g de pistaches vertes

* **Dans une sauteuse,** faites revenir le riz dans le beurre à feu moyen pendant 1 min. Versez le jus d'orange et laissez réduire env. 1 min.
* **Faites cuire** le riz 20 min en ajoutant le lait petit à petit au fur et à mesure de son absorption. 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez le sucre.
* **Retirez** le risotto du feu puis ajoutez la crème et les pistaches concassées.
* **Dégustez** tiède ou froid.

Coupe en cristal Baccarat, assiette Asa

L'astuce déco de Sophie

Pour accentuer la couleur, j'ajoute 1 goutte de colorant vert dans le lait. Et pour donner une petite touche printanière, je façonne des boules de la taille de cerises avec de la pâte d'amandes verte. Puis je les pique sur des queues de cerises.

Photographie : **Philippe Asset**
Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Des omelettes façon crêpes étonnantes

Pour 10 petites crêpes de 15 cm Préparation 15 min Cuisson 20 min

Le mari de Lucile m'a écrit pour me signaler la création du blog de cuisine de sa femme. Chut… elle n'est pas au courant. J'ai trouvé l'intention tellement touchante que j'ai choisi l'une de ses recettes. En espérant que la surprise de la découvrir ici lui fera plaisir !

- 4 œufs
- 200 g de fromage de chèvre à tartiner (type Chavroux ou Petit Billy)
- 10 tranches fines de poitrine fumée
- 25 g de maïzena
- 5 cl de crème liquide
- 2 c. à s. de vin blanc
- Un peu de beurre
- 3 c. à s. de ciboulette ciselée
- Sel et poivre du moulin

* **Coupez** la poitrine fumée en lamelles et faites-les dorer à la poêle sans matière grasse, à feu moyen. Retirez du feu.
* **Préparez l'appareil à omelette** : battez les œufs avec la maïzena, le vin et la crème. Salez et poivrez.
* **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
* **Faites fondre** une noisette de beurre dans une poêle à crêpes. Quand elle est bien chaude, déposez une petite louche d'appareil à omelette et faites cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise (le dessous doit être cuit et le dessus à peine humide). Recommencez l'opération pour les 9 autres omelettes.
* **Sur chaque omelette,** émiettez le chèvre, ajoutez les lamelles de poitrine et pliez en deux. Déposez les omelettes dans un plat et réchauffez-les au four env. 10 min.
* **Décorez** de ciboulette et servez aussitôt avec une salade verte.
* **N'hésitez pas** à réaliser ces crêpes originales avec du jambon, des herbes, du saumon…

Retrouvez les recettes de Lucile sur son blog : cuisinedelulu.blogspot.com

Cette rubrique est la vôtre. Envoyez-moi votre recette préférée à **gourmande@paperbox.fr,** elle paraîtra peut-être dans un prochain numéro.

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Mon buffet tout choco

Rêve d'enfant pour certains, péché de gourmandise pour d'autres, mon repas au chocolat est une véritable invitation à la tentation. Craquez et laissez-vous emporter par ce délicieux tourbillon de sensations : douces ou intenses, fondantes, croquantes, croustillantes, crémeuses…

Toile cirée, Maison Geneviève Lethu ; tasses à chocolat Absolument Maison ; pâtreaux blanc carré et rectangulaire Revol.

Petite cuillère en main, partez à la découverte de ce jardin féerique qui marie divinement saveur et volupté : sur les hauteurs, le chocolat blanc épouse la framboise dans une tarte douce et acidulée ; plus bas, le cake fleurit sous un nuage de ganache chocolat ; ici et là, le crémeux des verrines suscite l'enthousiasme, le cacao flirte avec le poulet dans une corolle croustillante, la mousse se fait aérienne, les sablés relevés d'une pointe de fleur de sel plongent avec délice dans un élixir chaud à la guimauve et le diabolique redouble de gourmandise avec ses fruits en pâte d'amandes.

Invitez chérubins, famille et amis à entrer dans la danse de cet univers quelque peu magique où ils n'auront de cesse de se régaler.

Piochez un, deux, trois, ou tous ces plaisirs et déclinez-les toute l'année pour les petites et grandes occasions : fêtes de Pâques, goûter d'anniversaire, surprise pour amateurs de chocolat… C'est là le plus grand secret de ce buffet : toutes les occasions sont bonnes pour y succomber.

Le diabolique

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 50 min

Pour le gâteau
* 300 g de chocolat noir à pâtisser
* 6 œufs
* 300 g de beurre demi-sel
* 150 g de sucre en poudre

Pour le glaçage
* 150 g de chocolat noir à pâtisser
* 50 g de beurre demi-sel

* **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6).
* **Dans un saladier,** mélangez les œufs avec le sucre.
* **Dans un bol,** faites fondre le chocolat avec le beurre au micro-ondes pendant 1 min 30 à puissance maximale.
* **Mélangez** et incorporez les œufs et le sucre. Versez le tout dans un moule carré (20 cm de côté) beurré et fariné.
* Mettez au four pendant 45 min. Laissez tiédir, puis démoulez.
* **Pendant ce temps,** préparez la ganache en faisant fondre le chocolat et le beurre 1 min 30 au micro-ondes à puissance maximale. Mélangez et versez le glaçage sur le gâteau en veillant à bien l'enrober.
* **Laissez durcir le glaçage** et dégustez accompagné de fraises.

Le conseil de Sophie

Ce gâteau se conserve facilement une semaine au frais.

Plateau blanc Revol

L'astuce déco de Sophie

Confectionnez des petites barrières avec de la pâte à pastillage ou du pain azyme. Posez-les autour de votre gâteau et décorez de fruits et légumes en pâte d'amandes.

Mousse au chocolat

Pour 6 personnes Préparation 20 min

- 250 g de chocolat noir à pâtisser
- 4 œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 20 cl de crème liquide entière froide

- **Cassez les œufs** et séparez les blancs des jaunes.
- **Dans un bol,** faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.
- **Montez les blancs en neige** au batteur en incorporant petit à petit le sucre.
- Montez la crème liquide en chantilly au batteur.
- Une fois que le chocolat est fondu et un peu refroidi, ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez.
- **Incorporez** la chantilly puis les blancs en neige. Mélangez à l'aide d'une maryse en soulevant le tout délicatement mais rapidement.
- **Versez** dans un saladier et mettez au réfrigérateur au moins 2 h.

L'astuce déco de Sophie

Versez la mousse dans un joli vase. Coupez des feuilles de pâte filo en fines lamelles, badigeonnez-les d'un peu d'huile de tournesol puis faites-les dorer au four à 200 °C (th. 6-7) pendant 10 min. Façonnez un nid. Déposez-le sur la mousse et garnissez-le de petits œufs à la liqueur. Piquez une jonquille dans la mousse.

Cake au chocolat

Pour 10 personnes Préparation 30 min Cuisson 40 min

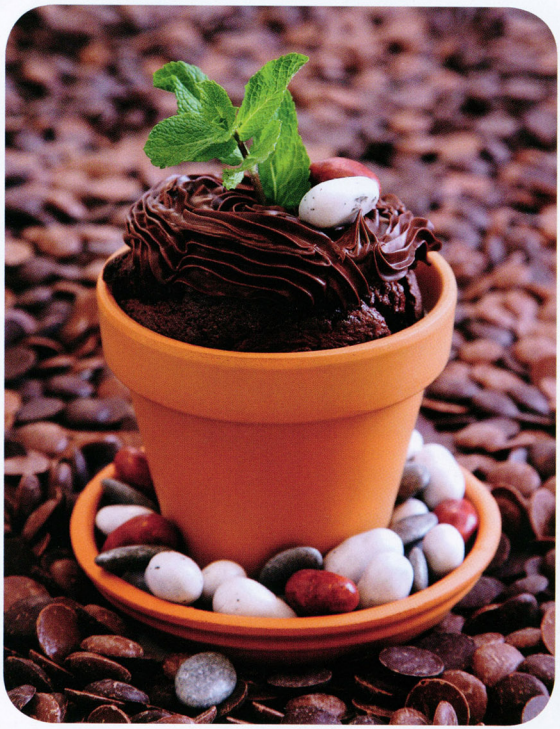
Pour le cake
- 150 g de chocolat noir à pâtisser
- 80 g de sucre en poudre
- 50 g de poudre d'amandes
- 80 g de farine avec poudre levante incorporée
- 3 œufs
- 50 g de miel liquide
- 80 g de crème liquide entière
- 50 g de beurre demi-sel

Pour la ganache
- 100 g de chocolat noir à pâtisser
- 7 cl de crème liquide entière
- 20 g de beurre demi-sel

- **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6).
- **Faites fondre le chocolat** au micro-ondes avec la crème, le miel et le beurre pendant 1 min 30 à puissance maximale.
- **Dans un saladier,** mélangez les œufs avec le sucre. Ajoutez la poudre d'amandes puis la farine.
- **Incorporez** le mélange au chocolat.
- **Versez** le tout dans un moule à cake antiadhésif de 26 cm beurré et fariné.
- **Mettez au four** 40 min.
- **Démoulez** le cake et laissez-le refroidir.
- **Pendant ce temps,** préparez la ganache en faisant fondre le chocolat avec la crème et le beurre pendant 1 min 30 au micro-ondes. Mélangez et réservez le temps que la ganache refroidisse et épaississe.
- **Recouvrez** le cake de ganache.

L'astuce déco de Sophie

Versez la préparation dans un pot en terre cuite tapissé de papier sulfurisé. Une fois que le cake est cuit et refroidi, déposez le pot dans une soucoupe en terre cuite. Recouvrez de ganache puis décorez de galets en chocolat. Posez un brin de menthe au milieu de la ganache.



Tarte au chocolat blanc et aux framboises

Pour 6 personnes Préparation 10 min Cuisson 30 min

* 1 pâte sablée prête à dérouler
* 100 g de chocolat blanc à pâtisser Nestlé
* 300 g de mascarpone
* 100 g de sucre en poudre
* 100 g de noix de coco râpée
* 2 œufs entiers
* 250 g de framboises

* **Préchauffez le four** le four à 200 °C (th. 6-7).
* **Étalez la pâte** dans un moule à tarte et placez au réfrigérateur.
* **Dans un saladier,** mélangez le mascarpone avec le sucre, la noix de coco et les œufs. Incorporez les framboises et le chocolat blanc râpé.
* **Versez** la préparation sur la pâte et mettez au four pendant 30 min.
* **Sortez la tarte** du four et laissez-la refroidir.

Le conseil de Sophie

Cette tarte sera encore meilleure si vous la mettez 1 h au frais avant de la servir.

Les verres chocolatés

Pour 6 personnes Préparation 10 min Cuisson 5 min

* 175 g de chocolat noir à pâtisser
* 80 g de sucre en poudre
* 4 jaunes d'œufs
* 25 cl de lait demi-écrémé ou entier
* 25 cl de crème liquide entière

* **Cassez le chocolat** en morceaux.
* **Faites chauffer** le lait avec la crème.
* **Dans un bol,** mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez le mélange lait-crème petit à petit tout en mélangeant.
* **Remettez le tout sur feu moyen** et faites cuire pendant 2 min tout en remuant comme une crème anglaise. Attention, ne faites pas bouillir la crème.
* **Versez la crème** en trois fois sur le chocolat en mélangeant bien à chaque fois.
* **Répartissez** le tout dans des verres et mettez au réfrigérateur au moins 12 heures.

Le conseil de Sophie

Il est important de verser la crème en trois fois sur le chocolat afin d'obtenir une crème bien lisse.

L'astuce déco de Sophie

Versez la crème dans des verres à pied. Décorez les pieds d'aluminium puis nouez un joli ruban. Déposez sur le dessus des cerises en pâte d'amandes.

Plateau à tarte Ikea, toile cirée Dreyfus, verre Ikea, toile cirée Dreyfus

Ramequins Geneviève Lethu, toile cirée Drytus

Tasse à chocolat Absolument mignon, plateau blanc Revol, toile cirée Deyrolle.

Corolles croustillantes de poulet au chocolat

Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min

- 4 blancs de poulet coupés en petits morceaux
- 2 oignons rouges émincés
- 1 c. à s. de pépites de chocolat
- 1 c. à s. de miel
- 1/2 c. à c. de curry
- 1 c. à c. de curcuma
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Dans une poêle, faites revenir les oignons dans l'huile d'olive à feu doux pendant env. 15 min avec le sel, le curry et le curcuma.
Ajoutez les morceaux de poulet et le miel. Poivrez.
Laissez cuire 5 min puis ajoutez les pépites de chocolat. Mélangez et servez.

L'astuce déco de Sophie Découpez 12 carrés d'env. 7,5 cm dans des feuilles de brick. Battez 2 jaunes d'œufs dans un peu d'eau et badigeonnez-en les carrés. Mettez-les 2 par 2 dans 6 moules à muffins de manière à former des coupelles. Mettez au four pendant 15 min à 180 °C (th. 6). Garnissez les corolles de poulet et décorez d'une branche de thym.

Chocolat chaud

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 8 min

- 240 g de chocolat de couverture amer 65 % ou extra-amer 70 %
- 1 gousse de vanille fendue en deux
- 60 cl de lait entier
- 40 cl de crème liquide entière
- 20 cl d'eau

Dans une casserole, faites chauffer l'eau. Ajoutez le chocolat et mélangez au fouet jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
Ajoutez petit à petit le lait, la crème et la vanille.
Chauffez lentement en mélangeant régulièrement jusqu'à ébullition. Retirez du feu. Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur pour la nuit.
Au moment de servir, réchauffez le chocolat au micro-ondes puis mixez-le à l'aide d'un mixeur plongeant pendant 20 sec afin de le rendre mousseux. Servez aussitôt.

L'astuce déco de Sophie Découpez des cœurs dans des guimauves à l'aide de découpoirs. Vous les ferez fondre dans le chocolat au moment de déguster. Un délice ! Et décorez vos tasses de cuillères en chocolat.

Sablés au chocolat à la fleur de sel

Pour 25 sablés
Préparation 15 min
Cuisson 12 min

- 30 g de cacao non sucré
- 175 g de farine
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude (facultatif)
- 150 g de pépites de chocolat
- 150 g de beurre mou
- 120 g de sucre roux
- 50 g de sucre en poudre
- 5 g de fleur de sel
- 1 c. à c. de vanille en poudre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Dans un saladier, mélangez la farine avec le cacao, le bicarbonate et les pépites de chocolat.
Ajoutez le beurre, les sucres, le sel et la vanille. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte. Roulez-la en boudin. Enveloppez-le de film alimentaire.
Mettez-le au réfrigérateur 1 h, le temps que la pâte durcisse.
Découpez des rondelles d'1 cm d'épaisseur et répartissez-les sur la plaque du four recouverte d'un tapis en silicone ou de papier sulfurisé.
Mettez au four pendant 12 min, pas plus ! Laissez refroidir sur une grille. Au bout de 12 min de cuisson, les sablés se sont étalés, sont assez mous et n'ont pas l'air totalement cuits. C'est normal car dès qu'ils commencent à refroidir, ils vont durcir. Ils seront bien meilleurs le lendemain !

L'astuce déco de Sophie Réalisez un nid en noix de coco râpée sur chaque sablé. Posez des petits œufs par-dessus.

Le conseil de Sophie
Je mélange 1 c. à c. de bicarbonate de soude à la farine afin d'obtenir un gâteau au chocolat plus riche en goût et plus foncé. J'en ajoute aussi dans mes glaçages au chocolat, ils s'étalent ainsi très facilement.

Un grand merci à Ludovic Beaumont qui a réalisé tous les décors en chocolat et en pâte d'amandes ainsi que le pastillage.

* Photographie : **Philippe Asset**
* Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Un délice de gastronome

Alain Dutournier, le chef renommé du Carré des Feuillants, se définit comme « un cueilleur de goût vrai ». Une qualité qui m'a incitée à lui emprunter cette sublime recette !

Le conseil de Sophie

N'hésitez pas à remplacer la moitié des brisures de truffes par des olives noires !

Asperges vertes et œufs en coque d'asperges

Pour 6 personnes **Préparation 30 min** **Cuisson 25 min**

Pour les croustillants d'œufs cassés
* 6 gros œufs
* 100 g de petites asperges vertes
* 50 g de farine
* 50 g de chapelure
* 2 blancs d'œufs
* Huile de friture
* Sel

Pour les asperges
* 24 grosses asperges vertes
* 50 g de brisures de truffes
* 25 cl de fond de veau (25 cl d'eau bouillante + 2 c. à c. de fond de veau)
* 10 cl d'huile de truffe
* Sel et poivre du moulin

* **Dans une casserole,** faites réduire à feu moyen le fond de veau jusqu'à ce qu'il soit presque évaporé.
* **Ajoutez** les brisures de truffes coupées en petits morceaux et l'huile de truffe. Mélangez, couvrez et faites chauffer 1 min à feu doux.
* **Mixez** la préparation au blender. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
* **Pelez** les grosses asperges sur 5 à 7 cm et faites-les cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
* **Coupez** les petites asperges en fines rondelles et mélangez-les à la chapelure.
* **Dans une casserole** d'eau bouillante, faites cuire les œufs mollets (5 min). Passez-les sous l'eau froide pour les refroidir, puis écalez-les délicatement. Panez les œufs en les passant successivement dans la farine, les blancs d'œufs et le mélange chapelure-asperges.
* **Faites chauffer** l'huile de friture à 170 °C, puis mettez les œufs à frire jusqu'à ce qu'une croûte dorée et croustillante se forme. Égouttez-les sur de l'essuie-tout et salez-les.
* **Servez** aussitôt avec les asperges chaudes et la crème de truffe tiède.

Assiette creuse Coquet

*Photographies : **Philippe Asset***
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand***

Leçon n° 3 : le tressage en pâte feuilletée

La tresse de Pâques

Impossible à réaliser le tressage en pâte feuilletée ? Pas si sûr ! Suivez la technique de Sophie, alternez bien les côtés et votre tresse sera parfaite !

Plat à cake Ruhl M (Lafayette Maison), rubans et tissu Dreyfus

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 30 min

- 1 pâte feuilletée prête à dérouler
- 200 g de chair à saucisse
- 200 g de veau haché
- 1 oignon haché
- 2 c. à s. de sauce tomate
- 2 c. à s. de Worcestershire sauce
- 2 c. à s. de persil haché
- 1 c. à s. de paprika
- 50 g de chapelure
- 2 œufs durs
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre du moulin

Les conseils de Sophie

* **Préparez** votre tresse à l'avance et congelez-la. Mettez-la à décongeler dans votre réfrigérateur la veille de sa cuisson.
* **Essayez** aussi avec d'autres viandes hachées.

1

* **Préchauffez** le four à 200 °C (th. 6-7).
* **Dans un saladier,** mélangez tous les ingrédients sauf les œufs durs. Salez et poivrez.

2

* **Déroulez** la pâte feuilletée sur votre plan de travail. Déposez la moitié de la préparation au centre, et donnez-lui la forme d'un boudin.

3

* **Coupez** les œufs durs en deux. Posez-les en ligne par-dessus, côté bombé sur la farce.

4

* **Recouvrez** du reste de farce. Repliez les extémités de la pâte et coupez de chaque côté 6 bandes d'env. 2 cm.

5

* **Ramenez** les bandes une par une sur le dessus en alternant les côtés (gauche, droit...), de manière à former une tresse.

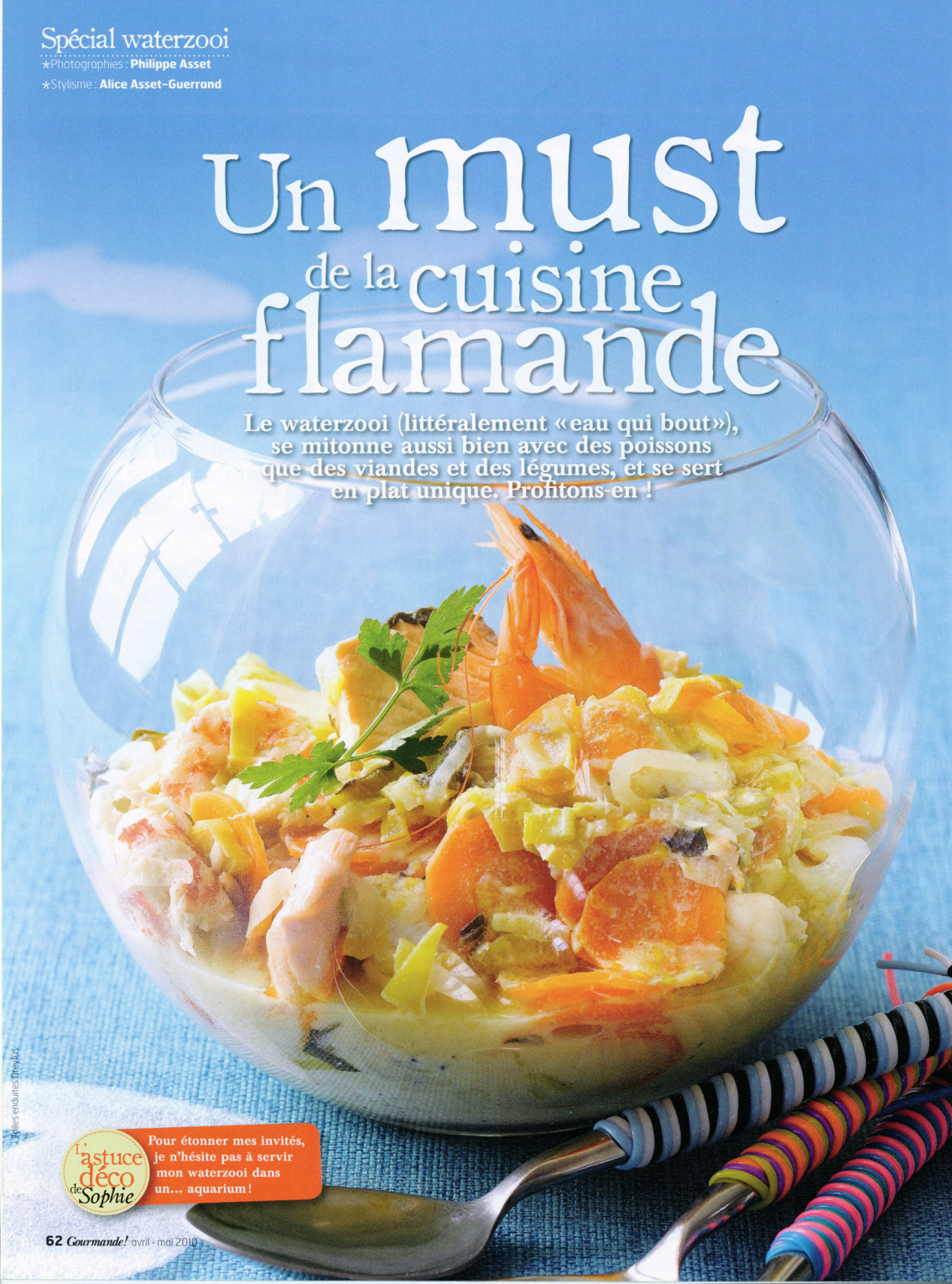
6

* **Badigeonnez** de jaune d'œuf battu avec un peu d'eau. Mettez au four pendant 30 min. Servez aussitôt.

★Photographies : **Philippe Asset**
★Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Un must de la cuisine flamande

Le waterzooi (littéralement «eau qui bout»), se mitonne aussi bien avec des poissons que des viandes et des légumes, et se sert en plat unique. Profitons-en !



L'astuce déco de Sophie Pour étonner mes invités, je n'hésite pas à servir mon waterzooi dans un… aquarium !

Toiles enduites Dreyfus

Trois versions tout aussi savoureuses

Waterzooi de poisson

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 35 min

- 1 kg de poissons coupés en gros morceaux (lotte, cabillaud, saumon, gambas...)
- 2 carottes
- 2 poireaux
- 2 branches de céleri
- 1 oignon émincé
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 1 litre de fumet de poisson (1 l d'eau bouillante + 5 c. à c. de fumet de poisson)
- 10 cl de vin blanc
- 20 cl de crème épaisse
- Le jus d'1 citron
- 3 jaunes d'œufs
- 40 g de beurre
- Sel et poivre du moulin

Épluchez les carottes et coupez-les en fines lamelles. Ôtez le vert des poireaux. Rincez les poireaux ainsi que le céleri, puis émincez-les.

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon et les légumes avec le beurre pendant 5 min à feu moyen.

Ajoutez les morceaux de poissons et le bouquet garni. Salez, poivrez, versez le fumet et le vin. Couvrez et laissez mijoter 20 min à feu doux.

Retirez les morceaux de poissons et gardez-les au chaud en les couvrant de papier aluminium. Jetez le bouquet garni.

Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs, la crème et le jus du citron. Versez ce mélange dans la cocotte.

Faites réduire à feu vif pendant 10 min. Déposez les morceaux de poissons dans un plat creux. Ajoutez les légumes et la sauce. Servez aussitôt.

Accompagnez ce plat de pommes de terre à l'eau ou de riz.

Les conseils de Sophie

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement de la sauce afin qu'elle ne soit pas fade.

Vous pouvez aussi ajouter une capsule de safran ou 1 c. à c. de curcuma en poudre.

Bu & approuvé par Jacki

Avec toutes ces déclinaisons, je n'envisage rien d'autre qu'un chablis 1er cru, *Côte de Lechet 2006* du domaine Barat, 11 €

Waterzooi de poulet

Remplacez le poisson par un poulet ou une poularde en morceaux et le fumet de poisson et le vin blanc, par ½ litre de bouillon de volaille (½ l d'eau bouillante + 2 tablettes de bouillon de volaille) et ½ litre de bière blanche. Ajoutez 2 c. à s. de persil et de cerfeuil hachés à la sauce et laissez mijoter 30 min au lieu de 20.

Waterzooi de légumes

Remplacez le poisson par les légumes de votre choix : fenouil, navets, petits pois et pommes de terre en julienne, et le fumet de poisson par 1 litre de bouillon de légumes (1 l d'eau bouillante + 2 tablettes de bouillon de légumes). Ajoutez 4 c. à s. d'herbes hachées (cerfeuil, persil, ciboulette, coriandre…) à la sauce.

Waterzooi de canard

Remplacez le poisson par 6 cuisses de canard et le fumet de poisson par 1 litre de bouillon de volaille (1 l d'eau bouillante + 2 tablettes de bouillon de volaille). Au lieu du céleri, mettez 10 petites pommes de terre et 1 oignon. Vous pouvez également ajouter 2 c. à s. de persil haché à la sauce. Et laissez mijoter 30 min au lieu de 20.

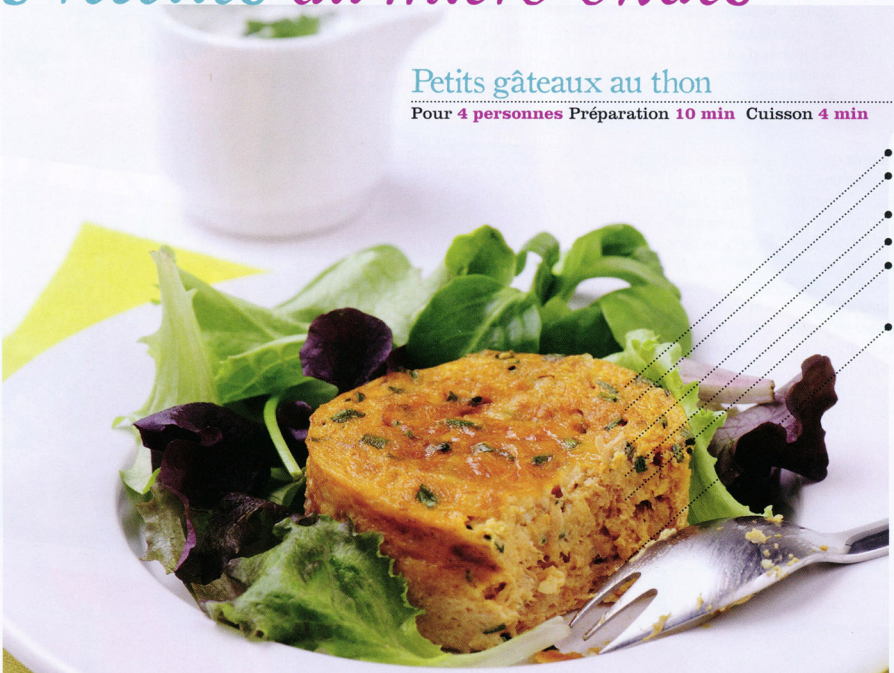
Easy Sophie

*Photographies : **La Food**
*Stylisme : **Coralie Ferreira**

Petits plats sans tracas pour cuisine de tous les jours

Classiques, originales, rapides, légères, goûteuses, à déguster sur le pouce, en solo ou à plusieurs… voici mes douze recettes du moment pour régaler petits et grands, même pendant la semaine !

3 recettes au micro-ondes



Petits gâteaux au thon

Pour 4 personnes Préparation 10 min Cuisson 4 min

- **Œufs,** 3
- **Crème épaisse,** 2 c. à s.
- **Farine,** 15 g
- **Gruyère râpé,** 30 g
- **Miettes de thon à la tomate,** 1 boîte de 150 g
- **Ciboulette ciselée,** 2 c. à s.
- **Mesclun,** 1 sachet

* **Dans un saladier,** mélangez les œufs avec la crème et la farine. Ajoutez le gruyère et mélangez. Salez et poivrez. Incorporez le thon et la ciboulette.
* **Répartissez** la préparation dans 4 ramequins beurrés.
* **Faites cuire** au micro-ondes à puissance maximale pendant 4 min.
* **Servez** accompagné d'une salade verte et d'une sauce à base de crème fraîche, de jus de citron et d'herbes

L'astuce de Sophie Pour réchauffer ou cuire au micro-ondes, mes deux indispensables sont les pichets Microplus de 1 l et 2,25 l de Tupperware®.

Poulet marengo

Pour 4 personnes Préparation **20 min** Cuisson **26 min**

Pour le poulet

- **Poulet,** 2 cuisses et 2 blancs
- **Champignons de Paris,** 400 g
- **Oignons émincés,** 2
- **Gousse d'ail hachée,** 1
- **Farine,** 1 c. à s.
- **Persil haché,** 1 c. à s.
- **Riz,** 75 g

Pour la sauce

- **Concentré de tomates,** 5 c. à s.
- **Vin blanc,** 15 cl
- **Bouillon de volaille,** 1/2 cube
- **Crème liquide,** 10 cl

✻ **Coupez** chaque morceau de poulet en deux. Ôtez le bout terreux des champignons puis passez-les sous l'eau froide. Essuyez-les et coupez-les en quatre.

✻ **Mettez les oignons,** les champignons et l'ail dans un plat à micro-ondes. Salez, poivrez et faites cuire à couvert au micro-ondes 6 min à puissance maximale.

✻ **Farinez** les morceaux de poulet et mettez-les dans le plat avec les légumes. Dans un bol, mélangez les ingrédients de la sauce, salez, poivrez et versez sur le poulet. Faites cuire 10 min au micro-ondes à puissance maximale. Retournez chaque morceau de poulet puis remettez à cuire 10 min.

✻ **Servez** avec du riz parsemé de persil.

Bu & approuvé par Jacki

Marengo et Vacqueyras, Napoléon aurait adoré ! Mon conseil : *un Vacqueyras vieilles vignes 2006* du domaine de La Colline

Compote de rhubarbe

Pour 6 personnes
Préparation **15 min** Cuisson **12 min**

- **Rhubarbe,** 400 g
- **Sucre roux,** 400 g
- **Vanille en poudre,** 1 c. à c.

✻ **Pelez** la rhubarbe à l'aide d'un économe, puis détaillez-la en morceaux. Mélangez-les avec le sucre et la vanille dans un bol.

✻ **Faites cuire** au micro-ondes à puissance maximale pendant 12 min, en remuant toutes les 3 min. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur.

✻ **Servez** accompagné d'une boule de glace vanille.

Bol Villeroy et Boch, cuillères Habitat

L'astuce de Sophie

Quand je prépare une tarte aux fraises, je garnis mon fond de pâte avec cette compote.

3 recettes en moins de 30 min

Clubs sandwich au crabe et aux petits oignons

Pour 6 personnes **Préparation 20 min**

- **Chair de crabe avec morceaux type Nautilus,** 500 g
- **Petits oignons nouveaux,** 4
- **Pétales de tomates confites,** 6
- **Citron,** le jus d'1/2
- **Mayonnaise,** 4 c. à s.
- **Moutarde forte,** 1 c. à c.
- **Pain de mie,** 9 tranches
- **Roquette,** quelques feuilles

✻ **Émincez les petits oignons e**n gardant un peu de vert.
✻ **Coupez les pétales de tomates** confites en lamelles.
✻ **Égouttez la chair de crabe** et mélangez-la avec les oignons, la mayonnaise, les tomates confites, le jus de citron et la moutarde. Salez et poivrez.
✻ **Faites griller** les tranches de pain de mie et coupez-les en triangles.
✻ **Étalez** 1 c. à s. de mélange au crabe sur un triangle de pain. Couvrez d'un deuxième triangle de pain. Étalez 1 c. à s. de mélange au crabe, puis posez par-dessus un troisième morceau de pain. Recommencez l'opération pour confectionner les autres club sandwichs. Piquez dans chacun d'eux une brochette en bois pour les faire tenir.
✻ **Disposez** un peu de roquette assaisonnée dans chaque assiette. Déposez un club sandwich par-dessus.

Assiette Revol

L'astuce de Sophie **Pour une note épicée, j'ajoute du paprika, du piment d'Espelette et même un petit piment vert frais à la préparation au crabe.**

Magrets de canard à la rhubarbe

Pour 6 personnes
Préparation 10 min Cuisson 15 min

Magrets de canards, 3
Petits oignons nouveaux, 8
Rhubarbe, 600 g

Pour la sauce
Vin rouge, 15 cl
Miel liquide, 8 c. à s.
Thym, 1 branche

Bu & approuvé par Jacki

Un côtes-de-Provence ? Oui, mais rouge pour sublimer ces magrets de canard ! Mon choix : *un Esprit du Lac 2004* du domaine du Lac, 14,25 €

* **Préchauffez** le four à 150 °C (th. 5).
* **Pelez** les oignons puis coupez-les en quatre.
* **À l'aide d'un économe**, pelez la rhubarbe. Coupez-la en tronçons d'env. 3 cm de longueur.
* **Incisez** la peau des magrets de canard en croisillons. Salez-les et poivrez-les.
* **Dans une cocotte,** faites dorer les magrets à feu vif, côté peau, pendant env. 3 min. Retournez-les et poursuivez la cuisson 1 min. Ajoutez les oignons, le thym, le vin rouge et le miel. Mélangez et ajoutez la rhubarbe.
* **Mettez au four** 15 min en arrosant régulièrement la viande avec le jus de cuisson.

Burgers feta-olives

Pour 6 personnes
Préparation 15 min Cuisson 12 min

Concombre émincé et assaisonné, 1
Ketchup

Chapelure, 120 g
Chair à saucisse de veau ou de porc, 800 g
Feta nature ou aromatisée, 120 g
Persil haché, 2 c. à s.
Olives noires ou vertes dénoyautées, 100 g
Huile d'olive, 2 c. à s.
Beurre, 25 g

Assiette Merci

* **Dans un saladier**, mélangez la chair à saucisse avec le persil, la feta coupée en petits morceaux et les olives coupées en rondelles. Poivrez.
* **Divisez la préparation** en 6 parts égales. Mouillez vos mains, puis façonnez les burgers. Passez-les dans la chapelure.
* **Dans une poêle** antiadhésive, faites-les dorer dans le beurre et l'huile à feu moyen 6 min de chaque côté.
* **Servez chaud** accompagné de petits pains, d'une salade de concombre et de ketchup.

3 recettes avec des restes

Charlottes d'aubergines à l'agneau

Pour 6 personnes **Préparation 45 min** **Cuisson 1 h 10**

Pour les charlottes

- **Restes d'agneau cuit hachés,** 500 g
- **Aubergines,** 2
- **Oignons émincés,** 2
- **Gousse d'ail pelée et hachée,** 1
- **Pulpe de tomates concassées,** 800 g
- **Concentré de tomates,** 50 g
- **Œufs,** 4
- **Crème liquide entière,** 20 cl
- **Huile de tournesol,** 15 cl
- **Basilic ciselé,** 3 c. à s.
- **Parmesan,** quelques copeaux

Pour le coulis de poivron

- **Poivron rouge,** 1
- **Fond de veau,** 20 cl (20 cl d'eau bouillante + 2 c. à c. de fond de veau)
- **Crème liquide entière,** 20 cl
- **Huile d'olive,** 2 c. à s.

Assiette Guy Degrenne

* **Coupez en tranches fines les aubergines.** Dans une poêle, faites-les dorer dans 10 cl d'huile. Égouttez-les.
* **Dans une cocotte,** faites revenir dans 5 cl d'huile les oignons et l'ail 2 min à feu moyen. Ajoutez les tomates et le concentré. Faites mijoter 25 min. Salez, poivrez et laissez refroidir.
* **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6).
* **Dans un saladier,** mélangez l'agneau avec les œufs, la crème, 2 c. à s. de basilic ciselé et le mélange de tomates.
* **Tapissez le fond et les parois de petits moules** à charlotte avec les tranches d'aubergines. Répartissez la préparation à l'agneau puis couvrez du reste de tranches d'aubergines.
* **Placez les moules dans un bain-marie** d'eau froide. Mettez au four 45 min.
* **Épluchez le poivron.** Ôtez les pépins puis émincez la chair.
* **Dans une poêle,** faites revenir le poivron dans l'huile d'olive à feu moyen et à couvert pendant 3 min. Versez le fond de veau et laissez mijoter à couvert 15 min. Versez la crème. Salez, poivrez et mixez au blender. Versez le coulis dans une Thermos.
* **Démoulez les charlottes** sur les assiettes. Versez un cordon de coulis de poivron autour de chacune et décorez de copeaux de parmesan et de basilic ciselé.

Bu & approuvé par Jacki

Pour ce plat plein de saveurs, un languedoc rouge, doux comme un agneau : le côtes de la Malepère, *Cuvée partez pour le rêve* **de Frédéric Palacios,** 2006, 11 €.

Avec les restes du gigot de sept heures (voir p. 29)

Avec du roquefort

Guacamole au roquefort

Pour 6 personnes Préparation 15 min

- **Tortillas,** 1 paquet
- **Radis émincés,** 1 botte
- **Branches de céleri émincées,** 3
- **Chou-fleur en fleurettes,** 1/2
- **Endives émincées,** 2
- **Roquefort,** 80 g
- **Crème épaisse,** 2 c. à s.
- **Avocat bien mûr,** 1
- **Petit oignon nouveau,** 1
- **Cornichons,** 5
- **Vinaigre balsamique,** 1 c. à c.

Bol Ekobo au Printemps de la maison

* **Dans un saladier,** écrasez le roquefort avec la chair de l'avocat. Ajoutez la crème épaisse, le vinaigre, l'oignon émincé et les cornichons coupés en rondelles. Salez, poivrez et mélangez.
* **Servez** avec les légumes crus et les tortillas.

Croissants au caramel

Pour 6 personnes
Préparation 20 min Cuisson 20 min

- **Croissants,** 3
- **Sucre en poudre,** 150 g
- **Eau,** 3 c. à s.
- **Lait demi-écrémé,** 12 cl
- **Crème liquide entière,** 12 cl
- **Œufs,** 2
- **Rhum brun,** 1 c. à s. (facultatif)

Serviette Françoise Pavlot

* **Coupez les croissants** en morceaux et placez-les dans un plat à gratin.
* **Dans une casserole,** versez l'eau et le sucre. Portez à ébullition à feu vif sans remuer et laissez cuire jusqu'à ce que le sucre devienne doré.
* **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6).
* **Dans un bol,** mélangez les œufs avec le lait, la crème et le rhum. Dès que le sucre caramélise, ajoutez hors du feu le mélange lait-crème. Puis versez le tout sur les croissants en les imbibant bien.
* **Mettez au four** pendant 20 min.

Le conseil de Sophie

Je fais cette recette avec tous les restes de viennoiseries (brioches, pains au chocolat…) et même avec du pain rassis.

Avec des croissants

3 recettes light

Verres Asa

105 kcal/pers

Mousses aériennes à la framboise

Pour 6 personnes Préparation 15 min

- **La veille au soir,** mettez la boîte de lait Gloria au réfrigérateur.
- **Le lendemain,** montez le lait en chantilly avec l'édulcorant à l'aide d'un batteur. Ajoutez les framboises écrasées. Mélangez.
- **Répartissez** le tout dans des coupes ou des verres.
- **Parsemez** de menthe ciselée et réservez au réfrigérateur.

- **Lait Gloria,** 40 cl
- **Édulcorant en poudre,** 1 c. à s.
- **Framboises,** 250 g
- **Menthe ciselée,** quelques feuilles

Tous nos remerciements à la société Atlantic Santé.

90 kcal/pers

Carpaccio de légumes de printemps

Pour 6 personnes **Préparation 20 min**

Pour le carpaccio

- **Champignons de Paris,** 12
- **Radis,** 12
- **Concombre,** 1/2
- **Graines de sésame doré Ducros,** 1 c. à s.
- **Fleur de sel**

Pour la sauce

- **Saint-Moret Ligne et Plaisir,** 3 c. à s.
- **Bouillon de légumes,** 6 cl (6 cl d'eau bouillante + 1/2 tablette de bouillon de légumes)
- **Herbes hachées (ciboulette, menthe, cerfeuil, coriandre, persil...),** 3 c. à s.
- **Jus de citron,** 2 c. à s.

* **Coupez le pied terreux des champignons,** passez-les sous l'eau froide et essuyez-les. Émincez-les en fines lamelles.
* **Coupez les radis** en rondelles.
* **Pelez et coupez le concombre** en rondelles.
* **Mélangez** les ingrédients de la sauce. Poivrez.
* **Répartissez les légumes** sur chaque assiette. Versez la sauce par-dessus.
* **Parsemez** de graines de sésame et de fleur de sel.

Bu & approuvé par Jacki

Un sancerre qui adore le printemps ! Le sancerre blanc du *domaine des Trois noyers*, 2007, 7,30 €.

Assiette Revol

355 kcal/pers

Espadon aux carottes

Pour 6 personnes **Préparation 25 min** **Cuisson 45 min**

- **Espadon,** 900 g
- **Carottes,** 6
- **Huile de tournesol,** 10 cl
- **Poivron rouge,** 1 petit
- **Poivron vert,** 1 petit
- **Persil ou de coriandre hachée,** 2 c. à s.
- **Gousses d'ail épluchées et émincées,** 3

* **À l'aide d'un épluche-tomate,** pelez les poivrons. Épépinez-les puis coupez-les en lamelles.
* **Pelez les carottes** puis détaillez-les en bâtonnets à l'exclusion du cœur. Disposez-les dans une cocotte de manière à en couvrir le fond. Versez l'huile. Salez et poivrez.
* **Disposez l'espadon en tranches** par-dessus. Ajoutez l'ail, les poivrons et les herbes. Versez 25 cl d'eau. Salez et poivrez.
* **Couvrez et faites cuire** à feu moyen pendant 45 min. Ôtez le couvercle 15 min avant la fin de la cuisson pour faire réduire la sauce.
* **Servez** aussitôt.

Bu & approuvé par Jacki

Un bourgogne blanc à découvrir de toute urgence : *le Maranges, domaine Chevrot et fils*, 2008, 13,50 €.

Serviette Winkler

Photographies : **Philippe Asset**
Texte : **Jacki Dudemaine**

Petits plaisirs des beaux jours

Ah ! Le mois d'avril, le mois de mai, où l'on peut enfin faire tout ce qui nous plaît ! Alors, on ne va pas se gêner et on va tout dévorer : les livres, les CD, les recettes de Sophie, les bourgognes de Juillot, etc.

Air du temps

Avant Pâques, si vous ne voulez pas vous faire sonner les cloches, n'oubliez pas la fête des mères. Laissez les enfants offrir le cendrier en pâte à modeler entièrement fait à la main, et surtout évitez les cadeaux d'électroménager, ça pourrait être très mal perçu. Et là ce ne sera plus la fête des mères, mais l'amère défaite ! Mieux vaut assurer avec un joli bouquet.
Le *must* aussi c'est que ce soit vous, Monsieur, qui passiez en cuisine. Si vous avez besoin d'un coup de main, page 42, je vous ai prévu des petites tourtes au lapin avec lardons, pointes d'asperges, petits oignons grelots..., même le lapin est content d'être en aussi bonne compagnie.
En attendant, j'ai payé de ma personne et suis allé, pour vous, visiter quelques vignerons en Bourgogne. À part un léger mal de tête, j'ai rapporté des belles bouteilles et d'ailleurs vous pourrez les retrouver tout au long du magazine.

À lire

Comme on va voir refleurir les transats sur les balcons ou les hamacs sous les pommiers, voici quelques lectures avant de sombrer dans les bras de Morphée.

Signé Parpot d'Alain Monnier (Flammarion) : la réédition d'un petit roman noir construit sur un échange de lettres qui vous tient en haleine d'un bout à l'autre. Mettez-vous un peu à l'écart, car vous pouvez avoir des éclats de rire intempestifs.

Rouge Brésil de Jean Christophe Ruffin (Gallimard) : l'épopée passionnante de deux enfants embarqués de force au Brésil au moment de sa découverte. Tout y est magnifique, et J.-C. Rufin écrit vraiment d'une très belle façon. Attention ! Si vous le prêtez à vos amis, ils risquent de ne pas vous le rendre.

Le Compagnon de voyage de Curzio Malaparte (Quai Voltaire) : une jolie fable plus qu'un roman, pleine d'humanité et d'humour quelquefois grinçant. Une belle façon de découvrir ou redécouvrir Malaparte.

À écouter

Gérald de Palmas (Universal Music) : loin des magazines et du brouhaha médiatique, Gérald de Palmas compose dans la discrétion pour les plus grands. Ça s'appelle *Sortir*, mais aujourd'hui je suis resté à la maison pour l'écouter en boucle.

Les Grandes voix du jazz (Wagram musique) : **Louis Armstrong, Nina Simone Stacey Kent** en passant par Dinah Washington, et encore James Cullum ou Terez Montcalm. Les grandes voix du jazz en quatre CD pour le prix d'un.

Chostakovitch Dmitri, Collection le voyage musical (Teldec), concertos n° 1 et 2 : mettez le deuxième mouvement du second concerto et un bouquet de roses dans vos mains pour la fête des mères, toutes les mamans vous tomberont dans les bras.

À voir

Le DVD de **Thomas Dutronc**, *Comme un Manouche sans guitare* (Mercury) : au moment où le père reprend la route, cigare aux lèvres, le fils poursuit la sienne, guitare à la main. Django n'est pas loin. Un grand moment superbement filmé !

À boire

Servez les mini-tourtes de lapin avec un mercurey blanc ou rouge, **Les vignes de Maillonge 2007 du domaine Michel Juillot** (15,25 € le blanc et 14,25 € le rouge) et je vous assure que la journée sera très belle !

*Photographies : La Food
*Texte : Valérie Lecoeur

Émilie Merienne

Une e-sommelière imaginative

En découvrant le blog d'Émilie Merienne, difficile d'imaginer que son auteure n'a qu'une trentaine d'années. Et pourtant, c'est bien une jeune sommelière talentueuse et pleine de ressources que nous avons eu la chance de rencontrer pour une expérience pour le moins pétillante.

Dès les premiers mots échangés, le ton est donné. « En matière de vin, la notion de plaisir est plus importante que les règles. » Et du plaisir, il en est question aussi bien quand il s'agit de découvrir et goûter un vin que de lui associer un plat.

Une question de goût

C'est d'ailleurs cette notion érigée en principe qui valut à Émilie une critique du Gault et Millau en ces termes : « une jeune sommelière qui a l'intelligence et le bon goût d'essayer de deviner ce qui vous fera plaisir ». Et c'est en cherchant à proposer à ses clients un vin qui leur plaise, qu'elle a pu mesurer à quel point ceux-ci étaient souvent bien incapables d'exprimer leurs goûts. Autant nous sommes tous à même de déterminer quels plats nous plaisent ou à quelles saveurs gustatives nous sommes sensibles ; autant, en matière de vin, l'expression de nos préférences est souvent impossible, à croire que le choix d'un breuvage passe nécessairement par la maîtrise des cépages, appellations et terroirs.

Apprendre à se connaître

Petit à petit, Émilie a donc pris l'habitude de s'intéresser aux goûts de ses clients puis de les « traduire » pour trouver le nectar qui les raviraient, ce qui, soit dit en passant, témoigne d'une parfaite connaissance des vins en cave. De cette expérience est née tout naturellement l'idée d'essayer d'amener chacun à découvrir sa propre sensibilité, à se connaître en matière de vins.

Loin du carcan des principes et règles en vertu desquels il faudrait boire ceci ou cela avec tel ou tel mets, Émilie mise sur la prise de conscience de ses goûts personnels pour apprendre à observer, analyser, comprendre le vin et ainsi l'apprécier. Un pari pour le moins osé, mais qu'elle a relevé avec brio en créant notamment un coffret nommé Labivin.

Labivin, un coffret de découverte

Selon sa conceptrice, il s'agit d'une initiation ludique à la dégustation du vin. Composé d'une bouteille, de deux verres et de fiches explicatives, ce « jeu » a pour objectif de nous aider à identifier nos sensations, d'apprendre comment le vin est structuré et d'évaluer ce qui nous a plu ou déplu. Il se déroule en trois étapes :

– se concentrer sur ses propres sensations, se faire confiance en quelque sorte ;
– comparer ces sensations avec les résultats de la grille fournie dans le coffret, pour en mesurer l'importance et ainsi découvrir à quelle saveur nous sommes plus ou moins sensibles ;
– proposer une appréciation personnelle : ce vin est-il bon ou non ? à notre goût ?...

Si elle peut paraître étonnante, l'expérience n'est est pas moins pertinente. Elle constitue un vrai point de départ et donne les clés pour découvrir les vins qui nous correspondent, sans passer par des connaissances théoriques, souvent inutiles.

Des vins de qualité

Mais pour Émilie, accéder à cette émotion tant recherchée n'est envisageable qu'avec des vins dits de terroir. C'est un véritable coup de gueule qu'elle lance à l'encontre des vins qu'elle appelle « technologiques » ou « standardisés ». Depuis vingt ans, la science a mis à la disposition des vignerons, des techniques et des produits qui permettent de « corriger » leurs produits. Et certains d'entre eux en sont malheureusement venus à gommer totalement le caractère et la spécificité de leurs breuvages. Or ce qui fait la qualité d'un vin, c'est aussi et surtout sa structure, son caractère, exactement comme en cuisine. Émilie prône donc un interventionnisme raisonné et au service du vin. C'est cette qualité qu'elle recherche avant tout auprès des vignerons qu'elle rencontre et qu'elle nous fait découvrir ici, mais aussi dans les pages du site Internet qu'elle prépare, Label Vin.

Infos pratiques

www.labivin.net

Le blog d'Émilie est une mine d'informations pratiques tant sur les vins eux-mêmes que sur les techniques de fabrication, le décryptage des étiquettes, ou le stockage du vin. Émilie répond aussi à toutes vos questions, n'hésitez pas à la solliciter. Enfin, testez vos connaissances grâce à ses quiz pédagogiques et ludiques.

Alsace

Crémant brut, Seppi Landman, 7,30 €

CÉPAGES : pinot blanc et auxerrois

NOTRE AVIS : un vin très rond, très fruité et vraiment plaisant en bouche. La mousse est moins présente que dans les autres produits goûtés, mais particulièrement agréable.

Loire

Montlouis effeverscent, domaine François Chidaine, 9,30 €

CÉPAGE : chenin

NOTRE AVIS : la mousse très présente est peu aromatique. Mais une fois évanouie, elle laisse le chenin s'exprimer avec finesse.

Jura

Crémant blanc brut, domaine de la Pinte, 9 €

CÉPAGES : chardonnay et savagnin (le cépage du vin jaune)

NOTRE AVIS : la mousse est agréable et très aromatisée, elle se prolonge par une bouche qui marie harmonieusement les cépages. Une belle cohérence du début à la fin.

Bourgogne

Crémant Dom Vincent rare grand brut n° 1, 14 €

CÉPAGES : pinot noir et chardonnay

NOTRE AVIS : nous avons apprécié la vivacité et la rondeur en bouche de ce très bon produit. Du fait de ses cépages, c'est le seul vin pétillant qui nous fait ressentir un cousinage avec le champagne. À noter : c'est un vin de garde.

Bourgogne

Crémant Dom Vincent rare grand brut rosé n° 1, 16 €

CÉPAGES : pinot noir et chardonnay

NOTRE AVIS : le rose soutenu et profond étonne et attire. Plus puissant que la version blanche, ce crémant est particulièrement homogène et délicat. C'est également un vin de garde.

Au royaume des vins pétillants

Loin d'être les parents pauvres du champagne, les crémants, mousseux et autres vins pétillants, sont en fait fabriqués selon la même technique. La mention « méthode traditionnelle » sur les étiquettes atteste d'ailleurs de la fidélité des producteurs à ce procédé.

C'est en fait la diversité des cépages utilisés qui leur vaut leur appellation. Et toutes les régions vinicoles françaises, à l'exception de la Provence et de la Corse, ont leurs propres vins à bulles. Leurs avantages ? Ils présentent des arômes et des personnalités très variés et un prix sympathique (entre 5 et 15 €). Émilie vous propose ses cinq coups de cœur pour lesquels nous avons organisé une dégustation dont nous vous livrons les conclusions.

Tous nos remerciements à Christelle et Jean-Marc, Midi-Vins, 83 rue du Cherche-Midi, 75006 Paris.

Escapade gourmande

★ Photographies : **La Food**

★ Texte : **Sophie Menut**

Un grand bol d'air en Bretagne

Au cœur de la Bretagne, à quelques encablures de la baie du Mont-Saint-Michel, découvrez le château du Mont-Dol, la ravissante maison d'hôtes de Jacqueline et Yannick Goulvestre et succombez aux saveurs iodées de leur table.

Ne vous laissez pas impressionner par son titre. Le château du Mont Dol est en fait une imposante et belle demeure bourgeoise du XIXe siècle, située en plein cœur de la petite ville du même nom. Yannick, dans une autre vie pas si lointaine, a été cuisinier professionnel. Après avoir travaillé avec des chefs parisiens prestigieux – Guy Senderens au Lucas Carton et Ghislaine Arabian chez Ledoyen –, il part à Londres comme chef personnel de l'ambassadeur de France avant de retrouver Paris pour officier en tant que cuisinier particulier chez de grands noms du monde des affaires. Jacqueline le suit ou l'attend au gré de ses différentes places.

Au revoir Paris, direction le Mont-Dol

La naissance de leur fils provoque un déclic. Bretons d'origines, ils décident de changer de vie, de revenir aux sources et de voir grandir leur garçon à la campagne. Ils trouvent et achètent cette grosse demeure et se lancent dans d'énormes travaux – pendant plus d'un an – pour réveiller la belle endormie et en faire la maison accueillante et chaleureuse qu'elle est depuis six ans. Ils réalisent ainsi leurs rêves : Yannick, celui de cuisiner et de jardiner, Jacqueline celui de jouer les (parfaites) maîtresses de maison et de vivre sans stress. La maison est idéalement située à 3 km de la mer et tout près de Cancale, Saint-Malo, Dinan et du Mont-Saint -Michel.

Une maison où il fait bon vivre

La cuisine est la première pièce que l'on aperçoit en entrant dans la maison. On peut y voir Yannick débordant d'activité, préparant les délicieux gâteaux du petit déjeuner, pétrissant son pain, épluchant les légumes qui accompagneront le pavé de poisson qu'il vous servira le soir. Toute la maison a été décorée avec des meubles chinés dans les brocantes des alentours. Cinq grandes chambres (dont une suite parentale) et trois gîtes indépendants composent la demeure. Les belles poutres des hauts plafonds ont été conservées. Les couleurs dominantes de blanc et gris–beige, les vastes lits recouverts de draps immaculés procurent un sentiment d'apaisement. Chaque chambre est pourvue d'une confortable salle de bains, dotée de faïences et robinetterie de très bonne qualité.
La grande salle à manger est baignée de lumière et offre une large vue sur le jardin et la campagne environnante. Le salon donne de plain-pied sur le jardin. Les canapés et les livres de décoration posés sur les tables basses invitent au repos et à la rêverie. On se prendrait presque à souhaiter qu'il fasse plus frais pour voir brûler le feu dans la grande cheminée en pierre.
Et toujours, Jacqueline et Yannick s'activent comme des petites fourmis discrètes dans la maison. On ne les voit pas, mais ils sont partout, veillant au confort de leurs hôtes.

Un festival de saveurs

Yannick est un vrai puriste. Il ne cuisine que des produits de saison, locaux et bio si possible. Il travaille avec des pêcheurs et des producteurs de la région qui lui livrent ce qu'ils ont de meilleur.
Après un grand bol d'air pur le long du bord de mer, le moment du dîner est un vrai ravissement. Jacqueline a dressé les tables avec simplicité mais raffinement : un petit morceau de beurre salé posé délicatement sur un galet, une rose et une pivoine du jardin dans un soliflore, une carafe ancienne sur la table…
En apéritif, elle nous sert quelques praires farcies posées sur un lit de gros sel et accompagnées d'un cidre de la forêt de Brocéliande dont elle est originaire. Ensuite, Yannick a préparé des rillettes de maquereaux ou un saumon mariné maison servi avec une salade de « fenouillette » et zestes de citron. Puis vient un poisson de la pêche du jour accompagné d'une sauce légère et de légumes de saison. Enfin, il faut absolument garder un peu de place pour son sublime soufflé au chocolat et sa salade des fruits du jardin à la menthe et aux pistaches. Des tuiles légères et craquantes accompagnent le café et l'on se dit que c'est un sans-faute gastronomique !
Le matin, comme dans une maison idéale, ce sont les effluves du petit déjeuner qui vous tirent du lit. Crêpes, far breton, cake au chocolat ou à l'orange, tarte aux pommes et aux amandes, pain, confitures aux alliances originales et surprenantes comme celle à la courgette-orange-cannelle, yaourt… : tout est fait maison par Yannick. Le jus d'orange vient d'être pressé, les céréales pour les enfants sont bio. Quel bonheur de commencer la journée sur ce mode gourmand.
Et c'est à regret que l'on quitte Jacqueline et Yannick en se disant que les bons moments passent toujours trop vite.

Les chambres invitent à la détente.

Y aller, y séjourner

Le château du Mont-Dol se situe au 1 rue de la Mairie, à 20 min de la gare de TGV de Dol-de-Bretagne, à 45 min de Rennes, 20 min de Cancale ou de Saint-Malo. Le restaurant est fermé le mercredi et le dimanche. Comptez 80 à 90 € la chambre, petit-déjeuner inclus, 120 à 130 € pour la suite parentale. Le repas du soir est facturé 33 € par personne, apéritif et vin compris.
Tél : 02 99 80 74 24
Site Internet : www.chateaumontdol.com

Quelques douceurs dont un merveilleux far breton.

Rillettes de maquereaux

Pour 4 personnes **Préparation 15 min** **Cuisson 5 min**

- 400 g de filets de maquereaux levés par votre poissonnier
- 2 carottes
- 2 c. à s. de d'huile d'olive
- 80 g de beurre
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- Sel et poivre du moulin

* **Faites saisir les filets** de maquereaux 3 min dans une poêle antiadhésive avec 1 c. à s. d'huile. Retirez-les et déglacez la poêle avec le vinaigre.
* **Laissez refroidir** les filets puis écrasez-les grossièrement à la fourchette. Ajoutez le beurre mou, salez, poivrez et mélangez bien l'ensemble.
* **Pelez les carottes** et détaillez-les en fines lanières. Faites-les cuire 2 min au wok avec le reste d'huile pour les ramollir un peu. Ajoutez le cumin et mélangez bien.
* **Façonnez** des quenelles de rillettes à l'aide de deux cuillères. Déposez trois quenelles dans chaque assiette et décorez de rubans de carottes. Accompagnez de pain de campagne grillé.

La mer toute proche où il fait si bon s'oxygéner.

Pavé de bar aux petits légumes et beurre au cidre

Pour 4 personnes Préparation 15 min Cuisson 30 min

- 4 filets de bar
- 2 carottes
- 4 navets
- 1/2 brocoli
- 1/4 de chou-fleur
- 100 g de petits pois écossés
- 3 oignons jaunes
- Les sommités vertes d'un fenouil
- 25 cl de cidre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 225 g de beurre

Émincez 2 oignons et faites-les compoter 15 min à feu doux et à couvert avec 50 g de beurre.

Épluchez et tournez les carottes. Épluchez et coupez les navets en 4. Séparez les fleurettes de brocoli et de chou-fleur.

Faites cuire tous les légumes dans une grande casserole d'eau bouillante salée (6 min pour les petits pois, 4 min pour les carottes et 3 min pour le reste). Égouttez les légumes et faites-les revenir 3 min à la poêle dans 50 g de beurre.

Hachez les sommités du fenouil et mélangez-les avec les légumes.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Préparez le beurre au cidre. Émincez finement l'oignon restant et faites le revenir dans 1 c. à s. d'huile d'olive pendant 5 min jusqu'à ce qu'il soit légèrement coloré. Versez le cidre et laissez-le réduire jusqu'au deux tiers. Ajoutez 125 g de beurre bien froid coupé en petits morceaux en mélangeant énergiquement.

Faites saisir les morceaux de bar côté peau dans une poêle antiadhésive pendant 3-4 min puis retournez-les et poursuivez la cuisson au four pendant 3 min.

Déposez un peu de fondue d'oignons dans le fond de chaque assiette et disposez harmonieusement les légumes. Posez le pavé de bar par-dessus et entourez-le d'un cordon de sauce.

On attend le soir avec impatience pour savourer la cuisine de Yannick.

L'astuce déco de Yannick

Tendez du film alimentaire sur une assiette et déposez dessus du chocolat fondu avec une cuillère. Laissez refroidir au frais. Décollez les décors ainsi obtenus et décorez vos assiettes. Si vous voulez faire plus simple, vous pouvez réaliser des copeaux à l'aide d'un économe.

Un joli ensemble en cristal chiné dans une brocante alentour.

Sablés bretons aux fraises

Pour 4 personnes Préparation 25 min Cuisson 15 min

Pour les sablés
- 100 g de farine
- 50 g de beurre
- 40 g de sucre
- 2 jaunes d'œufs
- 4 g de levure chimique
- 1 gousse de vanille
- Sel

Pour la crème
- 1 œuf
- 80 g de mascarpone
- 45 g de crème liquide
- 45 g de crème épaisse
- 30 g de sucre en poudre

Pour la garniture
- 250 g de fraises
- 15 cl de coulis de fraises
- 50 g de pistaches écrasées grossièrement
- 4 boules de glace vanille

- **Fouettez les jaunes d'œufs** et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
- **Amalgamez** le beurre avec une pincée de sel, la farine et la levure chimique. Incorporez le mélange œufs-sucre. Fendez la gousse de vanille et grattez l'intérieur afin de récupérer les graines. Ajoutez-les à la préparation.
- **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6).
- **Étalez la pâte** sur 3-4 mm d'épaisseur et découpez-la à l'aide de cercles à pâtisserie de 6 cm de diamètre. Faites cuire les sablés dans leurs cercles 10 à 15 min.
- **Pendant la cuisson** des sablés, préparez la crème en mélangeant tous les ingrédients ensemble à l'aide d'un batteur.
- **Dans chaque assiette**, déposez un sablé surmonté de 3 cuillerées de crème.
- **Rincez et coupez** les fraises en deux si elles sont trop grosses. Disposez-les harmonieusement sur le sablé. Décorez avec quelques brisures de pistaches, quelques gouttes de coulis et servez accompagné d'une boule de glace vanille.

*Photographie : Philippe Asset
*Stylisme : Alice Asset-Guerrand

Le cholestérol au quotidien

Ange ou démon, le cholestérol est en fait les deux à la fois ! Essentiel au bon fonctionnement de notre organisme, il est une réelle nécessité. Mais en excès, il peut devenir un véritable ennemi pour nos artères.

L'hypercholestérolémie, mot barbare s'il en est, désigne un excès de cholestérol sanguin (soit plus de 2,5 g par litre de sang) et touche 20 à 30 % de la population adulte française.

Le cholestérol : un indispensable ?

Inutile pourtant de diaboliser le cholestérol, car il est vital au bon fonctionnement de notre organisme. Sans lui, la synthèse de certaines hormones, notamment sexuelles, ne pourrait se faire. Il aide aussi à la digestion de diverses graisses et contribue à la fabrication de la vitamine D, qui joue un rôle capital dans l'absorption du calcium. Il est aussi le principal constituant de la membrane de nos cellules. D'ailleurs, il est tellement indispensable que c'est notre organisme qui en fabrique la majeure partie, soit les trois quarts de nos besoins, contre seulement un quart apporté par l'alimentation.

Vive le chocolat !

Non seulement il ne contient pas de cholestérol mais de plus il renferme une substance qui freine l'absorption de celui apporté par les autres aliments. Et il est à lui seul un vrai cocktail de substances bénéfiques pour notre corps. Ainsi, il contient du magnésium, du potassium, du sodium, du fer et du cuivre – de puissants antioxydants, très bons pour nos artères. Cerise sur le gâteau, c'est aussi un aphrodisiaque reconnu et un excellent anti-dépresseur.

Lorsqu'il est en excès…

C'est là toute la complexité de cette substance, à la fois essentielle à la vie, mais aussi potentiellement dangereuse lorsqu'elle est présente en excès. Elle constitue alors un important facteur de risque cardiovasculaire. Longtemps unique coupable désigné dans l'hypercholestérolémie, le cholestérol alimentaire, qui a bien sûr sa part de responsabilité, n'est pourtant pas le seul en cause. D'autres facteurs, comme l'hérédité, le surpoids, le diabète, le faible apport en fibres alimentaires et antioxydants, la sédentarité, le tabagisme et le stress, sont aussi à prendre en compte. L'âge est également un élément aggravant.

Quelle stratégie adopter ?

Contre l'âge et l'hérédité, on ne peut évidemment rien faire. Mais on peut en revanche agir sur le reste en valorisant l'hygiène de vie et l'équilibre alimentaire, c'est-à-dire, par exemple, en pratiquant un exercice physique régulier, en oubliant le tabac, etc. Au niveau de l'alimentation, on ne parle pas de régime au sens strict du terme, mais plutôt d'équilibre. Les aliments doivent être consciencieusement choisis et leur mode de cuisson est aussi à prendre en compte.

Y a-t-il un bon et un mauvais cholestérol ?

Il n'y a pas deux, mais un seul cholestérol. La notion de bon et de mauvais cholestérol est en réalité liée à la nature des graisses consommées, qui sont plus ou moins propices à l'augmentation ou à la diminution du cholestérol sanguin. Il est donc plus juste de parler de bonnes et de mauvaises graisses ; les bonnes étant les graisses insaturées, d'origine végétale, et les mauvaises, les graisses saturées, d'origine animale.

Où l'on reparle des oméga 3 et du régime crétois

Ces bonnes graisses, qui sont de nature à faire diminuer notre taux de cholestérol sanguin, sont celles qui contiennent les « fameux » oméga 3 et 6. Pour dompter le cholestérol, misez sur les huiles (olive, tournesol, colza, maïs, noix, pépin de raisin…, à l'exception de l'huile de palme et de l'huile d'arachide), les poissons gras des mers froides (saumon, thon, sardines, maquereaux), les viandes blanches (lapin, veau et poulet, mais sans la peau) et bien sûr les fruits et légumes, d'autant plus intéressants qu'ils sont riches en antioxydants qui ont pour effet de brûler les mauvaises graisses et de faire baisser le taux de cholestérol sanguin. Et qui dit fruits, dit aussi raisin, et donc vin, pour les précieux antioxydants qu'il contient. Un à deux verres par jour. Le portrait que nous venons de dresser est en fait celui du célèbre régime crétois : un modèle d'équilibre alimentaire.

Carnet d'adresses

De nombreuses informations circulent sur Internet au sujet du cholestérol et il n'est pas toujours évident de démêler le vrai du faux. Notre conseil : vérifiez toujours que les sites que vous consultez ont été validés ou réalisés par des médecins, comme www.prevention-cardio.com

Clafoutis aux cerises anti-cholestérol

Pour 6 personnes Préparation 10 min Cuisson 40 min

- 300 g de cerises noires dénoyautées
- 20 g de fécule de pomme de terre
- 60 g de poudre à flan Impérial
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 1 c. à s. de sucre en poudre
- 3 c. à s. de confiture de cerises
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 g de beurre demi-sel
- 20 g d'amandes effilées

- **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
- **Mettez les cerises** entières dans un moule à manqué de 20 cm.
- **Dans un saladier,** mélangez la fécule, la poudre à flan et le sucre avec le lait préalablement chauffé. Ajoutez la confiture et mélangez.
- **Versez** sur les cerises parsemez de sucre vanillé, répartissez le beurre en morceaux et saupoudrez d'amandes.
- **Faites cuire** au four 40 min.

Variations

Une autre version de clafoutis : mélangez 50 cl de lait d'amandes avec 25 g de fécule et 25 g de maïzena. Faites épaissir 5 min et ajoutez au mélange 1 yaourt au lait de soja, 40 g de poudre d'amandes, 3 c. à s. d'édulcorant, 1 jaune d'œuf et le blanc battu en neige. Répartissez le tout sur les fruits de votre choix en enfournez 20 min à 180 °C.

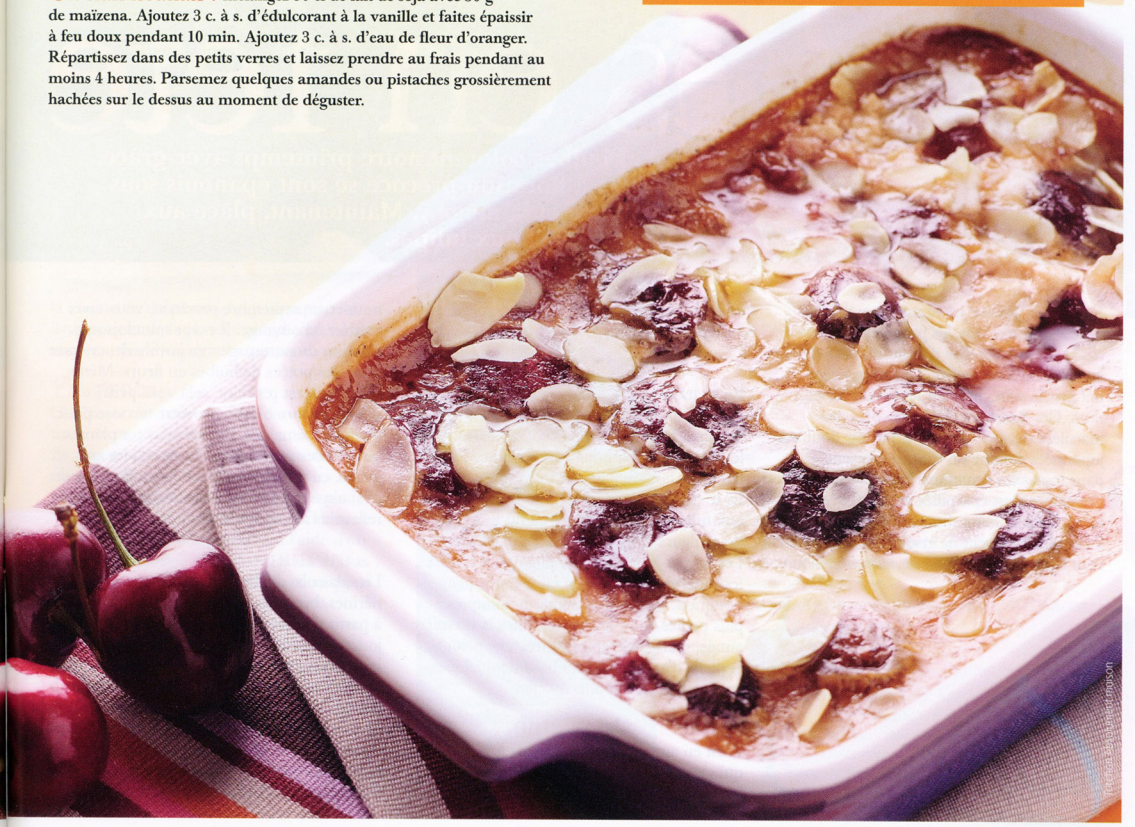
Un flan libanais : mélangez 50 cl de lait de soja avec 30 g de maïzena. Ajoutez 3 c. à s. d'édulcorant à la vanille et faites épaissir à feu doux pendant 10 min. Ajoutez 3 c. à s. d'eau de fleur d'oranger. Répartissez dans des petits verres et laissez prendre au frais pendant au moins 4 heures. Parsemez quelques amandes ou pistaches grossièrement hachées sur le dessus au moment de déguster.

Bon à savoir

- Les abats et la charcuterie, et certaines viandes comme l'agneau, le mouton, le porc contiennent beaucoup de graisses saturées.
- Limitez aussi la consommation d'œufs (et préférez le blanc au jaune), de beurre, de crème, de lait entier, demi-écrémé et concentré et de certains fromages trop gras. Préférez ainsi le fromage de chèvre au gruyère ou au camembert.

Attention, il ne s'agit pas d'interdire ces aliments au risque de se priver de nutriments intéressants pour la santé, comme le calcium contenu dans les produits laitiers.

- Pour en terminer avec les indésirables, ajoutons tout ce qui est viennoiseries, pâtisseries et crèmes glacées.
- Le type de cuisson a également son importance en cas d'hypercholestérolémie. Préférez la vapeur ou la cuisson au four ou au gril à la cuisson à la poêle avec ajout de matières grasses. Et oubliez les fritures.



★Photographies : **Philippe Asset** ★Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**
★Texte : **Noémie Vialard**

Bulbes en fête

Les bulbes colorent notre printemps avec grâce. Ceux à floraison précoce se sont épanouis sous le givre et la neige… Maintenant, place aux narcisses et aux tulipes.

Dès janvier, les éranthis ou aconits d'hiver ont, les premières, ouvert leurs corolles d'or au ras du sol, au soleil ou à mi-ombre. Les perce-neige ont pris la suite, bravant les frimas les plus durs. Ces fleurs, en clochettes blanches maculées de vert, simples et parfois doubles, juponnées comme un tutu, se plaisent dans toutes les situations. Puis, la ronde des crocus s'est éparpillée au soleil. Ces bulbes se naturalisant facilement, ils forment souvent de grandes colonies. Petit bijou parfumé, l'*Iris reticulata* s'épanouit en bleu, blanc, jaune ou pourpre, au soleil, en terre drainée, au mois de mars.

Où acheter des bulbes ?

Pour commander *Crocus sativus* (le safran), et autres bulbes : pépinière Ellébore (www.pepiniere-ellebore.fr)
Pour commander les bulbes de *Tulbaghia*, et autres bulbes : Bulb'Argence (www.bulbargence.com)

Une danse joyeuse

En ce moment, ce sont surtout les narcisses et les tulipes qui tiennent le devant de la scène. Habillés de leurs collerettes et de leurs couronnes pimpantes, les narcisses fêtent en fanfare l'arrivée du printemps. Ils se multiplient, seuls, au fil des ans. Quant aux tulipes, elles paradent en un festival de couleurs étourdissantes, de mars à mai. Les tulipes horticoles, les plus spectaculaires, font merveille aussi bien en massifs qu'en bouquets. Quant aux tulipes botaniques, plus petites, elles se font discrètes la première année, mais elles tapissent très vite pelouse et pieds d'arbustes, et au bout de quelques années, on ne voit plus qu'elles !

Planter en septembre…

C'est en automne que l'on installe les bulbes qui s'épanouissent en ce moment. Repérez les variétés qui vous plaisent, notez leur nom et, en septembre prochain, vous vous mettrez à l'ouvrage. Il existe toutefois une solution de rattrapage : en jardinerie, craquez pour des potées de bulbes en fleurs. Même si le choix est restreint, cela vous permet d'égayer votre balcon ou votre terrasse pour quelques semaines. Ne jetez pas ces plantes, lorsqu'elles sont fanées. Replantez-les au jardin, en conservant le feuillage. Il va jaunir : c'est ainsi que les bulbes se régénèrent, pour refleurir l'année suivante.

…ou maintenant

Lis, glaïeuls, dahlias, alliums en tout genre, nérines, bégonias tubéreux…, fleurissent à partir de juin. Plantez-les dès les beaux jours, en pleine terre ou en potée. Au jardin, installez-les dans les massifs de vivaces ou en bordures. Et pour les dahlias, pensez au potager : non seulement ils y font merveille de juin aux gelées, mais de plus, ils sont comestibles. Dégustez les jeunes feuilles et surtout les pétales tendres et soyeux. Chaque variété a un goût différent, assez proche de

L'astuce de Betty & Sophie

Pour donner un petit air printanier à un mur ou un balcon, peignez quelques pots en terre (n'oubliez pas de mettre une sous-couche pour que la peinture tienne bien) ainsi que des arceaux métalliques (en jardineries). Fixez des équerres en métal sur le mur. Puis accrochez à chacune un pot à l'aide d'un arceau. Il ne vous reste plus qu'à repiquer les fleurs de votre choix : jonquilles, narcisses, pensées, iris, primevères, renoncules…

la carotte ou du panais. En petite quantité, ils apportent de la personnalité à une salade assaisonnée de vinaigre balsamique.

En pratique

Choisissez des bulbes sains, fermes et sans trace de moisi. Et surtout d'un gros calibre. Ils sont un peu plus chers, mais beaucoup plus vigoureux et florifères. Plantez-les en sol drainé – c'est-à-dire qui ne retient pas l'eau – en les enterrant à une profondeur de deux à trois fois leur grosseur, à l'aide d'un plantoir à bulbes. Les bulbes ont un dessus et un dessous. La partie pointue correspond souvent, mais pas toujours, au dessus du bulbe. Dans d'autres cas, la distinction n'est pas toujours facile. Mais ce n'est pas vraiment grave si vous vous trompez de sens, car les fleurs trouvent d'elles-mêmes le chemin vers la lumière. La distance entre les bulbes dépend de leur grosseur et du diamètre de leurs fleurs. Comme pour la profondeur, espacez-les de deux à trois fois leur grosseur.

Le safran aux mille vertus

Saviez-vous que le safran est extrait du *Crocus sativus*? Sa culture, comme épice et colorant alimentaire, démarra en Grèce. Ce fut pendant longtemps l'épice la plus chère au monde. Il est maintenant produit un peu partout. Haut de 15 cm, il fleurit gris violet, en septembre, et possède de beaux stigmates orange: ce sont eux que l'on récolte, et que l'on fait sécher. Il se plante en fin d'été, au soleil, par groupes de 10 au minimum. Au jardin ou en potée.

Aimez-vous l'ail?

Très belle et goûteuse, la *Tulbaghia violacea* possède de belles feuilles en lanières. De mai à novembre, de ravissantes grappes de fleurs mauves, hautes de 40 à 60 cm, s'en échappent. Les boutons et les fleurs sont parfaits pour agrémenter les salades d'une petite pointe aillée, car cette plante est proche des alliums. C'est au printemps ou à l'automne que l'on plante les bulbes. Il en existe différentes espèces mais essayez la *Tulbaghia violacea*, c'est la plus rustique et la plus facile à vivre, même en pot. Et elle se comporte comme une vivace et conserve son feuillage tout l'hiver.

Mayonnaise au safran

Pour 6 personnes Préparation 15 min

- 3 jaunes d'œufs
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 capsules de safran
- 1 c. à c. de moutarde forte
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 1 c. à s. de crème fraîche
- 25 cl d'huile de tournesol
- Le jus d'1/2 citron
- 3 c. à s. d'herbes hachées (persil, estragon, coriandre…)
- Sel et poivre du moulin

Dans un bol, mélangez les jaunes d'œufs avec la moutarde, l'ail, le safran et le concentré de tomates. Salez et poivrez.

Versez l'huile petit à petit tout en fouettant. Quand votre sauce est montée, ajoutez la crème, le citron et les herbes.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Le conseil de Sophie

Servez cette sauce avec une terrine de poisson, du poisson froid (cabillaud, saumon, colin…) ou des fruits de mer (bulots, crevettes…) et des pommes de terre vapeur.

Assiette creuse Geneviève Lethu, mini-pot à fleurs customisé avec ruban Dreyfus

*Photographie : **Philippe Asset**
*Texte : **Sarah Berrier**

Quelle fée du logis êtes-vous ?

Qui dit printemps, dit aussi grand nettoyage ! L'occasion de lever le voile sur vos habitudes et vos motivations en matière de rangement et de « mise en beauté » de votre intérieur.

1 Pour vous, le ménage de printemps, c'est…

a. Une énorme corvée.
b. L'occasion de retrouver des trésors oubliés au fond des tiroirs.
c. Une véritable grand-messe annuelle.

2 Le retour des beaux jours vous donne envie de…

a. Sortir la chaise longue et les lunettes de soleil.
b. Vous armer d'un plumeau et d'un chiffon à lustrer.
c. Traîner dehors votre amoureux pour aller chiner.

3 Vous diriez que votre maison est plutôt…

a. Raffinée.
b. Chaleureuse.
c. Atypique.

4 Qu'est-ce qui peut vous mettre en retard le matin ?

a. Un coup de fil de votre meilleure amie.
b. La recherche de vos clefs que vous avez encore égarées.
c. Le manque d'éclat de votre argenterie.

5 Le 1er week-end de mai, il y aura de l'action dans votre dressing…

a. C'est le grand chassé-croisé entre les pulls et les débardeurs.
b. Peu importe l'ordre, vos tee-shirts se sentent aussi à l'aise entre vos pulls.
c. Vous faites le tri par le vide : direction les associations caritatives !

6 Coupure d'électricité. Vous partez en quête d'une lampe de poche…

a. Mais, en avez-vous une au moins ?
b. De mémoire, elle est à la cave… Génial !
c. Facile, elle est rangée à côté du compteur électrique.

7 Votre philosophie du rangement…

a. Rien ne dépasse ou ça trépasse !
b. Au jour le jour… ou au lendemain !
c. Vous avez une âme d'artiste et vous détestez les intérieurs zen.

8 Quelle innovation attendez-vous avec impatience dans votre cuisine ?

a. Un réfrigérateur intelligent capable d'indiquer quels aliments vont se périmer.
b. Une cuisine où l'électroménager et le plan de travail seraient camouflés derrière des panneaux motorisés.
c. Un robot capable de faire le ménage tout seul.

9 Vous êtes fière de votre bibliothèque parce que…

a. C'est un charmant méli-mélo de livres et de bibelots.
b. Elle est digne de la médiathèque du coin : tout est classé par genre et par auteur.
c. On y retrouve tous les livres que vous avez vraiment aimés.

10 Vous allez pour la première fois chez une collègue. Vous êtes bluffée par…

a. Le salon black & white ultra épuré : une table, un canapé magnifique et puis… rien d'autre.
b. Un ancien bloc de boîtes aux lettres en bois recyclé en meuble à chaussures.
c. Le mur d'entrée transformé en pense-bête géant.

11 Votre réaction face à un mouton de poussière ?

a. Vous l'ignorez savamment.
b. Vous sortez l'aspirateur illico et le passez dans toutes les pièces.
c. Vous ajoutez vite fait « aspiro » sur votre *to do list*.

12 Vous ne sortez jamais sans…

a. Un carnet pour tout noter.
b. Un kit de survie « maquillage ».
c. Votre porte-bonheur, un mini-album photo, une bouteille d'eau, votre livre préféré, un paquet de biscuits, votre passeport…

Reportez vos réponses dans le tableau ci-dessous, puis découvrez votre profil ci-contre.

	a	b	c
1	♠	♦	♥
2	♠	♥	♦
3	♥	♦	♠
4	♠	♦	♥
5	♥	♠	♦
6	♠	♦	♥
7	♥	♦	♠
8	♦	♥	♠
9	♠	♥	♦
10	♥	♠	♦
11	♠	♥	♦
12	♦	♥	♠
13	♥	♠	♦
14	♥	♠	♦
15	♦	♥	♠
16	♦	♠	♥

13 Demain, c'est le jour des encombrants…

a. Vous avez déjà mis de côté les choses à vider.
b. Pas question de jeter quoi que ce soit !
c. Vous faites rapidement le tour de votre cave, histoire de...

14 Si vous pouviez agrandir votre salon, ce serait pour…

a. Gagner en volume, en luminosité et en placard.
b. Ajouter quelques bibelots.
c. Accueillir plus d'amis.

15 Factures électroniques, téléchargement de musique, ou encore album photo virtuel, le numérique pour vous, c'est…

a. Super quand ça veut bien ! Votre ordinateur est du genre capricieux…
b. Devenu indispensable ! Vous avez tout à portée de main en un seul clic.
c. Pas pour vous : trop compliqué !

16 Qu'avez-vous toujours à portée de main ?

a. Une bouteille d'eau, indispensable contre la déshydratation.
b. La télécommande de la télévision.
c. Une éponge pour ne laisser aucune chance aux taches.

Vous avez un maximum de ♥
La fée cérébrale

Le ménage, c'est en quelque sorte votre religion ! Toujours à l'affût du moindre grain de poussière, du moindre petit objet qui ne serait pas exactement à sa place, vous faites en sorte que tout soit toujours parfait. Très rationnelle, vous ne laissez rien au hasard. Jusqu'à l'organisation de vos tiroirs, tout est soigneusement étudié : vous classez, vous étiquetez, vous archivez. Votre intérieur est agencé de manière à être fonctionnel et esthétique. Attention cependant à ne pas pousser le bouchon trop loin : apprenez à lâcher la pression de temps en temps et à profiter de votre chez vous même si tout n'est pas toujours nickel !

Vous avez un maximum de ♦
La fée équilibre

Vous n'êtes pas une inconditionnelle de l'éponge mais vous appréciez quand votre maison est un minimum rangée. Vous avez un seuil de tolérance au-delà duquel vous empoignez sans prévenir aspirateur et serpillère pour faire un bon coup de ménage ! Pour vous, tout ce qui est tâche ménagère doit répondre à un besoin : inutile de passer l'aspirateur tous les jours si le sol est propre. Vous tolérez ainsi les petits désordres du quotidien et économisez en temps et surtout en stress. Vous possédez la clé du fragile équilibre entre moments de plaisir et obligations d'une fée du logis.

Vous avez un maximum de ♠
La fée cool

Votre philosophie du rangement ? En fait, vous n'en avez pas vraiment. Le ménage, ce n'est pas votre tasse de thé. Vous le faites uniquement parce que c'est indispensable. Mais pas question de se mettre la pression. Une tasse de café qui traîne ou un mouton de poussière n'ont jamais tué personne ! Bohème dans l'âme, vous aimez les mouvements, voire les débordements. Vous avez besoin d'une sorte de fouillis permanent pour vous sentir vraiment chez vous. Ça a un petit côté authentique et convivial. Et puis, il y a tellement de choses plus amusantes à faire que passer l'aspirateur !

Du renouveau dans la maison

Suivez-moi pièce par pièce, je vous dévoile mes gestes et astuces incontournables pour un grand ménage dont la poussière ne se relèvera pas de sitôt.

La cuisine

* **Dès les premiers rayons du soleil,** je dégraisse à fond les éléments de ma cuisine. Mon produit miracle : un bouchon d'ammoniaque dilué dans un seau d'eau.
* **Je range** toutes les denrées alimentaires par famille (épices, féculents, farines, huiles…) dans des bacs en plastique que je glisse ensuite dans mes placards. Ils sont ainsi préservés des taches et je gagne du temps en nettoyage. Mon truc en plus : quand je nettoie les bacs, je vérifie la date de péremption sur les paquets !
* **Une étape incontournable :** l'entretien des réfrigérateurs et congélateurs. Ils vont beaucoup servir en été, mieux vaut les bichonner ! Mon plan d'attaque en cinq actions : vider, débrancher, dégivrer, retirer les clayettes, nettoyer à l'eau et au vinaigre blanc.

La salle de bains

* **C'est le moment idéal** pour trier les pots et tubes de crème et de maquillage. Je jette sans ménagement ceux ouverts depuis plusieurs mois, les rouges à lèvres fendillés, les mascaras tout secs…
* **Je fais subir le même sort** à l'armoire à pharmacie mais je rapporte les médicaments périmés à mon pharmacien au lieu de les jeter.
* **J'en profite** aussi pour laver à l'eau et au savon, brosses, peignes, pinceaux et houppettes en tout genre. Je les pose ensuite sur une serviette en éponge et les laisse sécher à l'air libre.
* **Pour supprimer l'aspect rêche** – dû au calcaire – du bas de mon rideau de douche, ainsi que les éventuelles moisissures, je le trempe un jour ou deux dans une bassine d'eau avec du gros sel. Puis, dans la mesure du possible, je le fais sécher à l'extérieur.

Les pièces à vivre (salon, salle à manger…)

* **J'inspecte moquettes,** tapis, canapés, rideaux… pour déceler les éventuelles taches et je les attaque à coup de bombe détachante, type Mir.
* **L'arrivée du printemps** sonne l'heure du changement des housses de coussin. À nous le lin et les tons pastel et acidulés ! Encore faut-il ne pas oublier de soulever les assises des fauteuils et d'aspirer soigneusement en dessous : les miettes de pain et de biscuit ont un malin plaisir à s'y cacher !
* **Pour profiter pleinement de la lumière,** je lave mes carreaux avec un mélange d'eau et d'ammoniaque. Et je prends le temps de bien les essuyer avec un torchon ou du papier journal. Ils resteront nets plus longtemps.
* **Côté ambiance,** je remplace les bougies parfumées par des bouquets de fleurs que je renouvelle souvent. Une simple brassée de jonquilles illumine mon salon !

Chambres et dressing

* **Je trie systématiquement** mes vêtements et je les classe en trois catégories : à donner, à jeter, à ranger. Les vêtements à donner rejoignent immédiatement le paquet pour le Secours Populaire et ceux à jeter partent à la poubelle. Je lave soigneusement les autres avant de les ranger jusqu'à la saison prochaine.
* **Côté rangement,** je réserve les housses en plastique aux manteaux et robes et j'opte pour des boîtes en plastique avec couvercle pour les pulls et les pantalons. Et je renouvelle les boules antimites, leur effet ne dure que six mois !
* **Le grand chantier,** ce sont les couettes ! J'ôte la couche hiver de celles qui se dédoublent et je lave les autres. Si le temps le permet, je les fais sécher dans le jardin !
* **L'ultime étape** pour les literies : je retourne les matelas et les tape vigoureusement, fenêtres ouvertes, pour bien faire sortir la poussière et leur redonner forme.

Si vous souhaitez partager vos astuces infaillibles pour la maison et le jardin, envoyez-les à gourmande@paperbox.fr

Chère lectrice, cher lecteur,

Vous connaissez notre magazine depuis son lancement ou vous venez juste de le découvrir, votre avis nous intéresse ! Alors, n'hésitez pas, partagez-le avec nous en remplissant ce questionnaire et en nous le renvoyant avant le 17 juin 2010. Les premiers à nous répondre recevront un cadeau de remerciement.

Merci de votre participation.
La rédaction.

Votre avis sur le magazine *Gourmande!*

1/ Comment avez-vous connu *Gourmande!* ?
- ❍ Par hasard chez mon marchand de journaux.
- ❍ Par un(e) ami(e) ou une connaissance (famille, collègues, etc.).
- ❍ Par les médias (radio, presse etc.).
- ❍ Par des affiches.
- ❍ Par Internet (blogs, sites, etc.).
- ❍ Autre :.....

2/ À l'avenir, envisagez-vous d'acheter *Gourmande!* ?
- ❍ À chaque numéro.
- ❍ Un numéro sur deux.
- ❍ Une fois par an.
- ❍ Je ne sais pas.

3/ Depuis combien de temps connaissez-vous *Gourmande!* ?
- ❍ Depuis le numéro 1 (décembre 2009).
- ❍ Grâce au numéro 2.
- ❍ Grâce au numéro actuel.

4/ Dans une année complète, vous aimeriez qu'il y ait :
- ❍ Plus de numéros pour que le magazine devienne mensuel.
- ❍ Autant de numéros, soit tous les deux mois comme actuellement.
- ❍ Moins de numéros : une fois par trimestre est tout à fait suffisant.
- ❍ Je n'ai pas d'avis.

5/ À côté des numéros réguliers, aimeriez-vous qu'il y ait :
- ❍ Des numéros spéciaux hors-série 4 fois par an.
- ❍ Des numéros spéciaux hors-série 2 fois par an.
- ❍ Des numéros spéciaux hors-série de *Gourmande!* ne m'intéressent pas.
- ❍ Je n'ai pas d'avis.

6/ Qu'avez-vous fait du premier numéro de *Gourmande!* ?
- ❍ Je l'ai conservé et le réutilise souvent.
- ❍ Je l'ai conservé et le réutilise quelquefois.
- ❍ Je l'ai conservé, mais ne le réutilise que rarement.
- ❍ Je ne l'ai pas conservé.

7/ Selon vous, le prix du magazine *Gourmande!* est :
- ❍ Trop élevé.
- ❍ Élevé.
- ❍ Convenable.
- ❍ Bon marché.
- ❍ Je n'ai pas d'avis.

8/ Qu'aimez-vous particulièrement dans *Gourmande!* ?
(3 réponses possibles)
- ❍ Le ton, l'originalité, le choix des sujets.
- ❍ La présentation des pages.
- ❍ Les photos des recettes.
- ❍ Les recettes en elles-mêmes.
- ❍ Le fait que ce soit Sophie Dudemaine qui en soit le personnage principal.
- ❍ La quantité et la variété des recettes.
- ❍ Les informations sur les produits et les aliments.
- ❍ Les reportages, rencontres (producteurs, escapades…).
- ❍ Autre :.....

9/ Qu'aimez-vous le moins dans *Gourmande!* ?
(3 réponses possibles)
- ❍ Le ton, l'originalité, le choix des sujets.
- ❍ La présentation des pages.
- ❍ Les photos des recettes.
- ❍ Les recettes en elles-mêmes.
- ❍ Le fait que ce soit Sophie Dudemaine qui en soit le personnage principal.
- ❍ La quantité et la variété des recettes.
- ❍ Les informations sur les produits et les aliments.
- ❍ Les reportages, rencontres (producteurs, escapades…).
- ❍ Autre :.....

10/ Quand vous achetez un numéro de *Gourmande!*, qu'est-ce qui retient le plus souvent votre attention sur la couverture ?
- ❍ La photographie principale.
- ❍ L'accroche /le sujet principal.
- ❍ La présence de Sophie Dudemaine.
- ❍ Un autre sujet secondaire.
- ❍ Je ne trouve pas les couvertures très réussies.
- ❍ Rien en particulier.

11/ Dans l'ensemble, comment noteriez-vous ce numéro de *Gourmande!* ?
(donnez une note de 1 à 20)
.....

12/ Par rapport aux précédents numéros de *Gourmande!*, celui-ci vous paraît-il :
- ❍ Mieux.
- ❍ Aussi bien.
- ❍ Moins bien.
- ❍ Je n'ai pas d'avis.

13/ Pouvez-vous en quelques mots nous expliquer pourquoi ?
.....
.....
.....
.....
.....

14/ Quelles sont les cinq rubriques que vous préférez ?
- ❍ Mon top 10
- ❍ Sandrine blogue pour vous
- ❍ Sacré cake
- ❍ L'accessoire du mois
- ❍ (vrai) Banc d'essai
- ❍ Caddie gourmand
- ❍ La cuisine à 4 mains
- ❍ Marché de saison
- ❍ Le livre et l'assiette
- ❍ Sophie fait la fête
- ❍ Côté fleurs
- ❍ Un peu de technique
- ❍ Le challenge de Sophie
- ❍ À la table de Sophie
- ❍ Spécial…
- ❍ Comme un chef
- ❍ SOS dessert
- ❍ Easy Sophie
- ❍ Fan de Sophie
- ❍ (ru)Bric-à-brac de Jacki
- ❍ Escapade gourmande
- ❍ Une belle rencontre
- ❍ SOS santé
- ❍ Ça se passe chez Sophie
- ❍ À vos pousses
- ❍ Bien dans ma maison

❍ Sophie boutique
❍ Écrivons-nous
❍ Jeux

15/ Quelles sont les 5 rubriques que vous aimez le moins ?
❍ Mon top 10
❍ Sandrine blogue pour vous
❍ Sacré cake
❍ L'accessoire du mois
❍ (vrai) Banc d'essai
❍ Caddie gourmand
❍ La cuisine à 4 mains
❍ Marché de saison
❍ Le livre et l'assiette
❍ Sophie fait la fête
❍ Côté fleurs
❍ Un peu de technique
❍ Le challenge de Sophie
❍ À la table de Sophie
❍ Spécial…
❍ Comme un chef
❍ SOS dessert
❍ Easy Sophie
❍ Fan de Sophie
❍ (ru)Bric-à-brac de Jacki
❍ Escapade gourmande
❍ Une belle rencontre
❍ SOS santé
❍ Ça se passe chez Sophie
❍ À vos pousses
❍ Bien dans ma maison
❍ Sophie boutique
❍ Écrivons-nous
❍ Jeux

16/ De façon générale, dans la totalité du magazine, trouvez-vous qu'il y a :
Suffisamment de recettes
❍ OUI assez ❍ NON pas assez
❍ Je n'ai pas d'avis
Suffisamment de conseils sur les vins :
❍ OUI assez ❍ NON pas assez
❍ Je n'ai pas d'avis
Suffisamment d'infos sur les aliments :
❍ OUI assez ❍ NON pas assez
❍ Je n'ai pas d'avis
Suffisamment d'infos sur la diététique :
❍ OUI assez ❍ NON pas assez
❍ Je n'ai pas d'avis
Suffisamment d'infos sur les ustensiles :
❍ OUI assez ❍ NON pas assez
❍ Je n'ai pas d'avis
Suffisamment de rubriques art de vivre et culture
❍ OUI assez ❍ NON pas assez
❍ Je n'ai pas d'avis
Suffisamment de reportages
❍ OUI assez ❍ NON pas assez
❍ Je n'ai pas d'avis

17/ De façon générale, dans la totalité du magazine, trouvez-vous que Sophie Dudemaine est :
❍ Pas assez présente
❍ Suffisamment présente
❍ Trop présente
❍ Je n'ai pas d'avis
❍ Ça m'est égal, ce n'est pas pour ça que j'achète le magazine

18/ Que pensez-vous de la présence de Sophie Dudemaine sur la couverture du magazine ? (2 réponses)
❍ Cela me permet de reconnaître immédiatement le magazine.
❍ Cela donne un côté humain et sympathique au magazine.
❍ Cela n'a pas beaucoup d'importance.
❍ Je préférerais avoir une belle photo d'un plat.
❍ Je n'ai pas d'avis.

19/ De façon générale, dans la totalité du magazine, souhaiteriez-vous trouver : (2 réponses)
❍ Plus de recettes exotiques/étrangères.
❍ Plus de recettes élaborées de chef.
❍ Plus de recettes traditionnelles (des régions et terroirs).
❍ Plus de recettes « tendances »/originales.
❍ Plus de recettes rapides.
❍ Plus de recettes légères.
❍ Plus de recettes bio.
❍ Plus de recettes « pas chères ».
❍ Autant de recettes, j'ai ce qu'il me faut comme ça.

20/ Que souhaiteriez-vous trouver de plus ou d'autre dans *Gourmande!* ?
.....
.....
.....
.....
.....

21/ De façon générale, dans la totalité du magazine, trouvez-vous que les recettes du magazine sont : (3 réponses)
❍ Originales.
❍ Variées.
❍ Bien expliquées.
❍ Trop basiques.
❍ Faciles à réaliser (on les réussit à tous les coups).
❍ Trop longues et compliquées.
❍ Trop chères.
❍ Bien photographiées.
❍ Bonnes.
❍ Décevantes.
❍ Avec des ingrédients faciles à trouver.
❍ Avec des ingrédients trop compliqués à trouver.

22/ Diriez-vous de vous que vous êtes :
❍ Un(e) très bon(ne) cuisinier(ère).
❍ Un(e) cuisinier(ère) moyen(ne).
❍ Un(e) cuisinier(ère) débutant(e).

23/ Achetez-vous souvent des magazines ? (tous genres confondus)
❍ Oui, toutes les semaines.
❍ De temps en temps.
❍ Rarement.

24/ Quels sont ceux que vous lisez régulièrement ? (3 maximum)
.....
.....
.....

25/ Lisez-vous régulièrement d'autres magazines de cuisine ?
❍ Oui
❍ De temps en temps
❍ Non
❍ Rarement
Si OUI, lesquels en particulier ?
.....

Fiche confidentielle de renseignements

Âge :.....
Sexe : ❍ **Homme** ❍ **Femme**
Département :.....
Si vous souhaitez recevoir un cadeau de remerciements (si votre réponse fait partie des 50 premières), merci de remplir les renseignements complémentaires :
Nom.....
Prénom.....**Profession**.....
Adresse.....
Code Postal.....**Ville**.....
Courriel.....

Questionnaire à découper et nous retourner avant le 17/06/2010 à :

ENQUÊTE Gourmande! Bienvenue chez Sophie
4, impasse Georges-Legagneux, 92800 Puteaux

★ Photographies : Philippe Asset ★ Illustration : Véronique Constant
★ Texte : Laure Boyer

Scarlett et Duchesse, les deux persans de Birmanie de la maison.

Quand ça ne tourne pas rond chez Mistigri

Pour que vous ne vous sentiez plus désarmé face aux petits maux de votre chat, voici quelques trucs et astuces pour les prévenir, les comprendre et y remédier.

Mon chat éternue

Si ses éternuements sont fréquents et accompagnés d'écoulements nasaux, votre chat souffre peut-être d'un coryza. Eh oui, même si vous avez pris soin de le vacciner, il n'est pas à l'abri de toutes les formes de la maladie. Veillez à le garder à une température stable et emmenez-le chez le vétérinaire dès que possible. Autre hypothèse : une allergie causée par des diffuseurs de parfum ou la fumée de cigarette.

Mon chat vomit

Dans le cas où votre animal régurgiterait ses poils, donnez-lui une alimentation spécifique destinée à les faire passer dans le transit. Et s'il vomit ses repas, c'est peut-être qu'il mange trop vite. Pensez à fractionner sa ration journalière. À savoir également : beaucoup de chats sont victimes d'allergies alimentaires. Observez bien votre animal afin de pouvoir repérer une éventuelle intolérance. Enfin, dans tous les cas, mettez-le à la diète totale (alimentation et eau) pendant 24 heures après un vomissement.

Mon chat ne mange plus

Prenez sa température. Elle ne doit pas dépasser 39 °C. Si elle est normale et que votre chat garde malgré tout un bon état général et n'a pas perdu de poids, inutile de s'affoler durant les premiers jours. En revanche, s'il reste prostré ou a maigri, une visite chez le vétérinaire s'impose.

Mon chat a perdu ses poils sur une partie du corps

Si sa peau est parsemée de boutons, rougit et le démange, il faut consulter. De manière générale, si elle est localisée sur le ventre, les cuisses ou les pattes, la zone imberbe est probablement la conséquence d'un léchage intensif lié au stress. Et si elle se trouve sur la tête ou le dos, il s'agit sans doute plus d'un problème dermatologique. Appliquez un antiseptique sans alcool et essayez d'empêcher l'animal de se gratter.

Les dents de mon chat sont couvertes de tartre

Offrez-lui un détartrage chez le vétérinaire et pour prévenir la formation du tartre, donnez, au moins de temps en temps, des croquettes à votre animal. Il existe aussi des compléments alimentaires qui ramollissent la plaque dentaire.

Mon chat fait ses griffes n'importe où

Si vous habitez un appartement, votre chat va chercher des supports sur lesquels faire ses griffes. Commencez par lui offrir un mobilier de type « arbre à chat » muni d'un grattoir pour qu'il puisse assouvir ses besoins loin de vos meubles. S'il persiste, vaporisez les zones à préserver avec un produit reproduisant les phéromones du chat, elles sont très efficaces.

Mon chat a une plaie

S'il s'agit d'une simple écorchure, coupez d'abord les poils entourant la zone blessée à l'aide de ciseaux à bouts ronds, puis désinfectez la plaie avec une solution sans alcool. Renouvelez l'application une à deux fois par jour. Si la plaie est plus profonde ou saigne, posez une bande ou un pansement avant d'emmener votre animal chez le vétérinaire.

Mon chat est stressé et/ou agressif

Vous caressiez votre animal quand tout à coup, il vous a mordu ou griffé. Ce câlin qui a dégénéré indique qu'il a du mal à distinguer plaisir et énervement. Apprenez à identifier quand il change de comportement et stoppez le contact en vous levant ou en reposant votre animal à terre. S'il vit en appartement, il peut être sujet à l'anxiété : boulimie et agressivité peuvent en être les symptômes. Offrez-lui des jouets et amusez-le pour qu'il se défoule. Si les troubles persistent, envisagez une thérapie comportementale.

Un grand merci au docteur Milcent, vétérinaire à Levallois-Perret (92).

De la ferme au jardin

Envie de créer une ambiance fermière dans votre jardin avec de nouveaux animaux ? Sophie vous conseille, elles les a tous testés !

Outre qu'ils vont mettre de la vie chez vous, les animaux dits de basse-cour, notamment les volailles, vous offrent aussi leur production, qui deviendra très vite la base de nombre de vos plats…

Œufs bio à domicile !

En plus des poules blanches et rousses communes, il existe de nombreuses races méconnues. Sophie en possède vingt-quatre spécimens. Les plus grosses donnent en moyenne un œuf par jour chacune, les plus petites environ trois par semaine. Et la maîtresse des lieux n'hésite pas à leur donner un pain au lait ou, qui l'eût cru, un bout de cake pour les encourager à pondre ! Toutes les races de poules produisent des œufs comestibles dont les teintes varient du blanc au brun en passant par le vert-bleu. Leurs qualités nutritives et gustatives sont sensiblement les mêmes. Côté sécurité, Sophie les a fait éjointer (on casse l'extrémité de leurs ailes pour les empêcher de voler) pour éviter qu'elles ne s'échappent sur la route et leur a prévu des caisses à vins pour pondre et des grandes barres sur lesquelles elles aiment se percher pour se reposer. Elle a également dû protéger leur abri en investissant dans une barrière électrique. Les chiens et les renards sont très friands des gallinacées... auxquelles ils ne laissent que peu de chance de survie lors de leurs attaques.

Vous avez dit bêtes à plumes ?

Six oies partagent aussi la vie de la maisonnée de Sophie. Elle les compare à des chiens de garde car elles cacardent dès que quelqu'un approche de la maison. Les oies sont des animaux agréables et non-agressifs dont les enfants peuvent s'occuper. Et leurs œufs, trois fois plus gros que ceux des poules, sont parfaits pour la préparation des cakes, par exemple ! Quant aux canards, qui n'ont eux qu'un rôle ornemental, ils sont très discrets et ne s'aventurent que rarement loin de leur mare.

Ça creuse !

Les lapins de Sophie habitent une volière. Mais ces petits malins aiment creuser. Pour qu'ils ne s'échappent pas, elle a donc enterré un grillage à environ un mètre sous terre afin qu'il puissent continuer leur activité sans fuguer. Attention, lors de l'achat, vérifiez bien le sexe des animaux que vous souhaitez ramener chez vous. En acquérant un couple, vous risquez d'être très vite à la tête d'une très grande famille !

Trois animaux atypiques dans votre jardin

Le dendrocygne veuf

Sous-espèce de canard vivant en Afrique et en Amérique du Sud, le dendrocygne veuf s'adapte parfaitement aux climats européens. Reconnaissable à son beau plumage marron, il aime vivre en groupe à proximité d'un plan d'eau. Comme tous les dendrocygnes, il s'exprime par un sifflement (agréable !) caractéristique.

Le pigeon

Sophie en possède trois espèces : les pigeons paons (qui font la roue), les frisés et les capucins (reconnaissables à leur « capuche » de plumes). Leurs attributs physiques séduiront les amoureux d'oiseaux en quête d'animaux originaux pour leur volière d'extérieur.

Le paon

Animal d'ornement très esthétique, le paon est pour beaucoup le plus bel oiseau du monde. Le mâle est certes plus majestueux que la femelle mais son cri strident est très désagréable. À savoir : le paon sait parfaitement voler et peut être tenté d'aller faire un tour chez vos voisins si vous le laissez en liberté.

Bienvenue chez Sophie
Gourmande!

N° 3 • Bimestriel • Avril-Mai 2010

gourmande@paperbox.fr
Gourmande! est édité par Paperbox
SARL au capital de 3 000 € - RCS Bobigny n° 494425895
Siège social : 24, avenue Pierre et Marie-Curie, 93150 Le Blanc-Mesnil
Rédaction : 4, impasse Georges-Legagneux 92800 Puteaux

Directeurs associés : Georges Attal et Muriel Tallandier

Directrice de la publication : Muriel Tallandier
Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Conseillère éditoriale : Sophie Dudemaine
Comité de direction : Georges Attal, Maryse Bonnet, Jacki Dudemaine, Sophie Dudemaine, Loïc Guilloux, Muriel Tallandier

Rédactrice en chef : Sophie Menut
Secrétaires de rédaction : Valérie Lecoeur et Marie Nola
Assistante de rédaction : Coralie Ferreira

Directrice artistique : Chantal Rivière pour studio Pykha
Conception et réalisation : studio Pykha (studio@pykha.com)
Photographies : Philippe Asset, agence La Food
Retoucheur/chromiste : agence La Food

Ont participé à ce numéro : Alice Asset-Guerrand, Sandrine Baumann, Sarah Berrier, Jocelyne Bonnal, Laure Boyer, Isabelle Brette, Marie-Claire Chalet, Véronique Constant, Jacki Dudemaine, Ralph Edeler, Betty Hébert, Aurélien Kermarrec, Noémie Vialard

Direction administrative et financière : Pierre Attal
Service administration : Ange Mabanza et Kelly Lavembo

Directrice de la fabrication : Carine Lapouméroulie
Imprimé par Corelio Nevada Printing
30, allée de la Recherche
1070 Bruxelles (Belgique)

Régie publicitaire : Prisma presse régie
6 rue Daru, 75008 PARIS
Frédérique Guibal (fguibal@prisma-presse.com, 01 44 15 33 21)
Catherine Maunoury (cmaunour@prisma-presse.com, 01 44 15 33 41)

Distribution : NMPP
Vente (réservée aux marchands de journaux) :
Proméventes, Laurent Bouderlique : 01 55 51 83 72

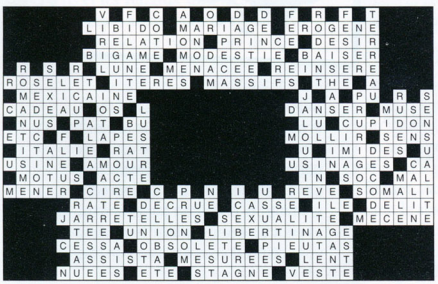
Le contenu de ce magazine ne peut être reproduit par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation de l'éditeur et des ayants droit.

Dépôt légal à la date de parution
N° ISSN : en cours
N° commission paritaire : en cours
TVA intracommunautaire : en cours

© 2010 Paperbox

Solutions des mots fléchés du n° 2

Le mot gagnant est *tendresse*.



Mon carnet d'adresses

L'accessoire du mois
Sabre : fr.sabre.fr

Sandrine blogue pour vous
La table de Sandrine : www.latabledesandrine.com
Mas de Cynanque : www.masdecynanque.com
Villeroy et Boch : www.villeroy-boch.com

Banc d'essai
Dreyfus : www.marchesaintpierre.com

La cuisine à 4 mains
Pylones : www.pylones.com
Cath Kidston Londres : www.cathkidston.co.uk

Marché de saison
Eurodif : www.eurodif.com.
Gien : www.gien.com
Garnier Thiebault : www.garnier-thiebaut.fr
La porcelaine blanche : www.maisonporcelaine.com
Le Printemps : www.printemps.com
Le Creuset : www.lecreuset.fr
Les Mouettes vertes : www.lesmouettesvertes.fr
Pierre Frick : www.pierrefrick.com
Revol : www.revol-porcelaine.fr.
Seletti : www.seletti.it

Côté fleurs
L'art est dans le pré : 41, rue Saint-Michel, 14130 Pont-l'Évêque

Sophie fait la fête
Au Bon Jardinier : aubonjardinier.com
BHV : www.bhv.fr. Casa : www.casashops.com
Cédrick Bardin : ww.domaine-cedrick-bardin.fr
Deco France : www.deco-france.com
Dreyfus : www.marchesaintpierre.com
Emile Henry : www.emilehenry.com
Geneviève Lethu : www.genevievelethu.com
Ikea : www.ikea.com/fr.
Leroy Merlin : www.leroymerlin.fr
Point à la ligne : www.pointalaligne.fr

SOS dessert
BHV : www.bhv.fr. Ikea : www.ikea.com/fr
Ralph Edeler, pâtisserie Lecureuil, www.lecureuil.fr

Le challenge de Sophie
Asa : www.absolumentdesign.com
Baccarat : www.baccarat.fr
Galeries Lafayette : www.galerieslafayette.com
Villeroy et Boch : www.villeroy-boch.com
Zak designs : www.zak-designs.org

Fan de Sophie
BHV : www.bhv.fr.
Dreyfus : www.marchesaintpierre.com
Sabre : fr.sabre.fr

À la table de Sophie
BHV : www.bhv.fr.
Dreyfus : www.marchesaintpierre.com
Casa : www.casashops.com.
Ikea : www.ikea.com/fr
Geneviève Lethu : www.genevievelethu.com
Revol : www.revol-porcelaine.fr
Ludovic Beaumont, 4, porte de Sologne, 45600 Sully-sur-Loire

Comme un chef
Coquet : www.jlcoquet.com
Le Carré des Feuillants : www.carredesfeuillants.fr

Un peu de technique
Lafayette Maison.
Dreyfus : www.marchesaintpierre.com

Spécial waterzooi
Domaine Barat : www.domaine-barat.fr
Dreyfus : www.marchesaintpierre.com

Easy Sophie
Asa : www.absolumentdesign.com
Domaine Chevrot et fils : www.chevrot.fr
Domaine de la colline Saint-Jean : 04 90 65 85 50
Domaine des Trois noyers, Reverdy Cadet et fils : 02 48 79 38 54
Domaine du Lac : www.lesdomainesdulac.fr/51/Français
Françoise Paviot : www.francoisepaviot.fr
Frédéric Palacios : lemasdemonpere.chez-alice.fr
Guy Degrenne : www.guydegrenne.fr
Habitat : www.habitat.fr
Merci : www.merci-merci.com
Printemps de la maison
Revol : www.revol-porcelaine.fr
Villeroy et Boch : www.villeroy-boch.com
Winkler : www.linge-de-maison-winkler.fr

(ru) Bric-à-brac de Jacki
Domaine Michel Juillot : www.juillot.fr

SOS santé
BHV : www.bhv.fr

À vos pousses
Dreyfus : www.marchesaintpierre.com
Geneviève Lethu : www.genevievelethu.com

Les vins sont disponibles chez Olivier Dudemaine : laplaceduvin@live.fr

*Photographies : **Philippe Asset**

J'ai sélectionné pour vous **cinq ustensiles** qui vous aideront à mettre en œuvre les recettes de ce magazine. Car, ne l'oubliez pas, tout est dans le détail !

Mini-moules pour paniers gourmands

Ces moules en silicone s'adaptent aussi bien à la cuisson au four qu'à la congélation. Leur matière transmet parfaitement la chaleur et permet une belle cuisson dorée. **Mini-moules en silicone Elastomoule 45/38 mm, 36 € les 15 alvéoles**

Au degré près !

Un thermomètre à visée laser pour contrôler la température de vos préparations sans les toucher ? Voilà la solution pour réussir, entre autres, chocolats et meringues. **Thermomètre culinaire à visée laser, 77 € pièce**

Elles sont pas belles mes tablettes ?

Avec ces moules à chocolat en forme de tablettes et de cuillères, vous n'avez pas fini de surprendre vos invités en leur offrant vos propres créations ! Solides (ils sont en polycarbonate) et faciles à entretenir, ils permettent un démoulage facile et donnent au chocolat un brillant incomparable. Il suffit de passer un coton avant de les utiliser pour que la surface soit bien nette. **Moule à chocolat tablettes et cuillères, 26 €**

Mise en forme parfaite

Indispensables, ces cercles sont parfaits non seulement pour confectionner mini-tartes et tourtes, mais aussi pour mettre en forme riz, purée et ratatouille avant de les surmonter de viande ou de poisson. À vous les présentations dignes des plus grands pros ! **Cercles à tarte en acier inoxydable (10 x 2 cm), 3,50 € pièce, 19 € les 6**

Au poil, ce rasoir !

La fine lame de cet ustensile est l'arme idéale pour couper en julienne tous vos légumes et réaliser décorations, salades originales, plats au wok et spaghettis de légumes en un tour de main ! **Rasoir à julienne, 11 €**

Commandez par téléphone à la boutique de la Maison de Sophie au 02 31 65 69 97

Mots fléchés gagnants

PLUS OU MOINS BIEN FRÉQUENTÉE
PASSIONNÉ

PROSCRIRE
COUSINE DE LA JONQUILLE QUI FLEURIT AU PRINTEMPS

MOBS

SUJET TRÈS PERSONNEL
EXCLAMATION DU MIDI

ORNEMENT DE NAVIRE

IL SONNE LA FIN DU PRINTEMPS
PETITE FILLE DU PEUPLE

RENONCULACÉE DE PRINTEMPS AUX FLEURS BLANCHES
MOYEN DE LUTTER

LE FRUIT LE PLUS EXOTIQUE ET TROPICAL DU PRINTEMPS
PRINTANIER

①

FRUIT DU PRINTEMPS ET DE L'ÉTÉ DONT ON FAIT DE LA GUACAMOLE

FLEUR JAUNE OU VIOLETTE À FLORAISON PRÉCOCE
TYPE DE BOÎTE

CES OISEAUX SYMBOLISENT LE PRINTEMPS !
PULSIONS SEXUELLES

VOYAGES DES OISEAUX AU PRINTEMPS
GADOUE DE SAISON

③

CADEAU DE MARIAGE
FEMELLE QUI BRAME

ÉLAGUÉS PAR LE HAUT
MORCEAUX JOUÉS PAR UN SEUL ARTISTE

PRODUCTION PRINTANIÈRE DES ABEILLES

②

DIAPRÉS
COMPLÈTEMENT CREVÉS

REBUTS
QUI A MONTRÉ LES DENTS

LIQUIDE VÉGÉTAL QUI SE REMET À CIRCULER AU PRINTEMPS

FATIGUÉE
CALEBASSES

RÉDUITE À RIEN, EN PHILO
VARIÉTÉ DE GALETTE

ILS PEUVENT ÊTRE BEAUX OU PLASTIQUES

CHEVILLE DE GOLFEUR
CES GRAINES S'ÉCOSSENT AU PRINTEMPS

NOIR, C'EST DU PÉTROLE !

COLLE
LE PRINTEMPS EST CELLE DES AMOURS

MÈCHE REBELLE
CULOTTE DE BÉBÉ

HEURTER LE QUAI AVEC LA HOULE
AMORPHE

EX-CHRYSALIDE QUI ACHÈVE SA TRANSFORMATION AU PRINTEMPS

CÉLÉBRATIONS DU PRINTEMPS

REVÊTEMENTS DE SOL
STÉATOPYGE

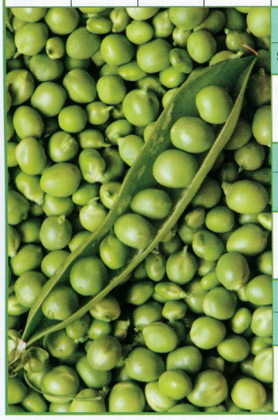
TRUFFES
LABIÉE AROMATIQUE À FLEURS BLEUES, À PLANTER AU PRINTEMPS

BARBÉ
PAMPLEMOUSSE CULTIVÉ DE L'AUTOMNE AU PRINTEMPS

PRINTEMPS COUPÉ DU MONDE

BIEN TASSÉE

IMAGE FIXE DU TÉLÉVISEUR
FONCTIONS



DERRIÈRE
SURPLOMBES

④

DE L'ACTUELLE SAISON
GROSSE VERRUE DES BOVINS ET DES ÉQUIDÉS

ÉPANOUISSEMENT DES FLEURS AU PRINTEMPS
TROUVA L'ÂME SŒUR (SE)

BIEN AU CONTRAIRE
COLIN OU SAUMON BLANC

COMME LA SÉCURITÉ POUR TOUS
APPÂT DE CANARD

⑦

À BASE DE LAIT
DEVENU RÉALITÉ

NON USURPÉE
PRÉSENT À L'ESPRIT

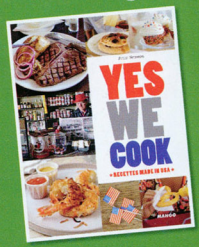
REINES DES ANIMAUX
ÉLÉMENT D'ANALYSE

ORIGINAIRE DE

IL SE COMPTE EN PRINTEMPS

EMPLOYÂT

Gagnez le livre testé par Sophie dans ce magazine



5 livres Yes, we cook de Julie Schwob (éditions Mango) sont mis en jeu

Pour former le mot gagnant, reportez les lettres trouvées dans les cases numérotées ci-contre.

Intempéries de printemps

1	2	3	4	5	6	7	8	9

MOUVEMENTS EN ARRIÈRE
FÊTE DE MARIAGE

MESSAGE
FERME PROVENÇALE

RESURRECTION DE LA NATURE AU PRINTEMPS

DÉBOBINERA

OUVERTURE DE L'ESPRIT
FERAI LE DÉPLACEMENT

QU'IL PASSE EN REVUE
AMPHORE

AS UNE AVENTURE
POISSON DU RHIN

COMPOSITEUR ITALIEN DES « QUATRE SAISONS »
DURILLON

⑥

CET ARBRE FRUITIER DU JAPON, FLEURIT AU PRINTEMPS
C'EST NICKEL !

NYMPHES AQUATIQUES

LE PEUPLE QUI SE FAIT ENTENDRE

TRAIT D'ESPRIT

LONG TEMPS
D'UNE PRINCIPAUTÉ DANS LES PYRÉNÉES

ACOMPTE

ROULEMENT DE TAMBOUR
PAR L'INTERMÉDIAIRE

TRADITIONS
COQUILLAGE UTILISÉ AUTREFOIS COMME MONNAIE

DOMAINE QUI A SA COLLECTION DE PRINTEMPS
LANGAGE INFORMATIQUE

CES PLANTES SE TAILLENT AU PRINTEMPS
ACTIVITÉ DE CEUX QUI ONT LA MAIN VERTE

JOLI-JOLI OU GAMIN AFFREUX

NOUVEL ADDITIF

ACCORD DE MOSCOU
PÉRIODE DE VIE ASSOCIÉE AU PRINTEMPS

DÉTECTEUR D'EXCÈS DE VITESSE
ANCIENNE MONNAIE CHINOISE

COULEUR DE L'ESPOIR
MACHIN OU BIDULE

MAUVAIS PRÊTEUR

RECTIFICATIFS
CELUI « DU PRINTEMPS » EST UN BALLET DE STRAVINSKI

CUBE DE JEU
FRUIT DE CUCURBITACÉE CULTIVÉ AU PRINTEMPS

⑤

DIALECTE PARLÉ À TAÏWAN
D'UN PEUPLE AMÉRINDIEN DU MEXIQUE

RECUEIL DE BONS MOTS
LUI-MÊME

UNITÉS D'ÉCLAIRAGE
ANCIEN AMOUR

DISTENDU
RÉVOLTE DE MINEUR

INSIGNIFIANT
PLANTE APPELÉE GINGEMBRE SAUVAGE AU CANADA

QUERELLE DE MÉNAGE
TRANSMIT LES RUDIMENTS

COINÇAI POUR EMPÊCHER DE BOUGER
AVANT NOUS

ONZE... ROMAIN
CHAMBRE POPULAIRE

DISCIPLINE TRÈS ZEN

ORIENT EXPRESS
QUI A EXERCÉ DES RAVAGES

MOYENS DE TRANSPORT DE TARZAN
SUCCÈS MUSICAUX

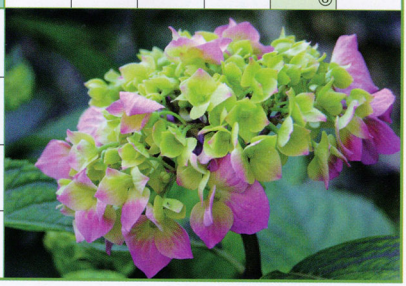
⑧

RACINE POTAGÈRE DE PRINTEMPS ROUGE ET BLANCHE
ENTRAÎNÉS

⑨

EXPRESSION DU DOUTE
DÉSERT DE DUNES

QUI A PRIS DU BON TEMPS
ÇA VAUT DE L'OR !



GRISANT

STRIDENTES

Pour participer

envoyez GOURMANDE
+ le mot gagnant
+ vos coordonnées
par SMS au **72626***,
avant le 17 juin 2010.

Les gagnants seront tirés au sort parmi les bonnes réponses.

Solutions dans le prochain numéro.

Le règlement est déposé auprès de la SCP Brisse, Bouvet et Llopis, huissiers de justice à Paris. Dates de validité du concours : **du 2 avril au 17 juin 2010.**

*Édité par Phonevalley, 0,50 € par envoi + coût d'un SMS.

Écrivons-nous

Vous vous posez une question, vous voulez nous faire partager les photos de vos expériences ou vous cherchez des idées et des astuces ? Écrivez-moi à **gourmande@paperbox.fr**

Chère Sophie,
J'ai acheté un pot de crème de spéculoos, auriez-vous une recette dans laquelle je pourrais m'en servir ?

Louise, Metz (57)

Il suffit de demander ! Voici une idée délicieuse et réalisable en un clin d'œil : dans un saladier, mélangez 2 c. à s. de pâte de spéculoos avec 2 c. à s. de crème liquide pour la détendre. Fouettez 20 cl de crème liquide froide en chantilly. Mélangez délicatement la moitié de la chantilly avec la pâte à spéculoos puis ajoutez le reste de la chantilly et mélangez de nouveau. Répartissez le tout dans des verrines et émiettez 3 spéculoos sur le dessus. Mettez au réfrigérateur au moins 2 heures. Vous verrez, c'est un délice ! ■

Chère Sophie,
Bravo pour vos recetttes de Saint-Valentin. Elles sont très faciles à réaliser et mon mari a adoré !
Amicalement, Thérèse

Sophie,
J'ai confectionné des donuts en suivant votre recette dans Gourmande n° 2 (p. 56) mais je me suis retrouvée avec beaucoup de pâte. J'ai ravi plus de gourmands mais aurais-je pu congeler le surplus?

Camille, Rodez (12)

Chère Camille,
Non, non, vous ne vous êtes pas trompée, les proportions sont en fait pour 15 donuts. Mon conseil : faites cuire tous les donuts puis congelez-les. Vous les sortirez au gré de votre appétit ! ■

Bonjour Sophie,
Il me reste 500 g de feta que j'avais acheté pour faire des verrines et la date limite de conservation approche à grand pas, pensez-vous que je puisse la congeler et m'en servir à nouveau pour des verrines ? Et au passage, auriez-vous quelques recettes avec ce fromage ? Merci !

Laure, Amiens (80)

Oubliez le congélateur, j'ai bien mieux ! Coupez votre feta en petits cubes, mettez-les dans des pots sans tasser, saupoudrez d'herbes fraîches ou sèches (thym, romarin, etc.), couvrez d'huile d'olive, fermez vos bocaux et placez-les au frais. Vous pouvez aussi ajouter des tomates confites en petits morceaux, des dés de poivrons... Votre feta se conservera plus longtemps et en bonus, vous obtiendrez une huile bien parfumée ! Côté recettes, faites un tour dans les rubriques Caddie gourmand (p. 18) et Sophie fait la fête (p. 40), vous y trouverez votre bonheur ! ■

Bonjour Sophie,
Je voudrais décorer mes desserts avec des pépites de chocolat, comment les réaliser à la maison à moindre coût ?

Liliane, Vence (06)

Mettez quelques carrés de chocolat dans un sachet plastique hermétique et plongez-le dans un récipient d'eau chaude. Coupez l'un des coins du sac et faites sortir le chocolat goutte à goutte sur du papier sulfurisé. Laissez refroidir et le tour est joué ! Pour plus de recettes chocolatées, rendez-vous pour un buffet 100 % cacao page 50 ! ■

Chère Sophie
Je voudrais savoir à quoi sert le bicarbonate dans la cuisine. Et par quoi peut-on le remplacer? Merci beaucoup !

Carine, Quineville (50)

On utilise souvent le bicarbonate en pâtisserie : 1 c. à c. mélangée à la farine allège le gâteau et facilite sa montée. On peut aussi s'en servir pour faire cuire certains légumes (chou-fleur et légumes secs, par exemple), il diminue le temps de cuisson et rend les légumes secs moins lourds. Vous pouvez le trouver au rayon sel. Toutes ses vertus sont inscrites au dos du paquet ! ■

Je me régale,
c'est la faute
à *Raynal*

J'en veux encore,
c'est la faute
à *Roquelaure*

Bœuf aux Carottes
Cuisiné au Vin de Bergerac

Raynal et Roquelaure
Depuis R&R 1876

Découvrez toutes nos recettes gourmandes sur www.raynal-roquelaure.fr

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Cassegrain

SUBLIMES HARICOTS VERTS CASSEGRAIN, TOUT EN FINESSE.

www.cassegrain.com

CASSEGRAIN, TOUT SIMPLEMENT SUBLIME.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr